PARENTING VIRAL

Ghid pentru stabilirea limitelor
și creșterea copiilor responsabili
în mediul online

MINDY McKNIGHT

MINDY McKNIGHT

PARENTING VIRAL

Ghid pentru stabilirea limitelor și creșterea copiilor responsabili în mediul online

Traducere din engleză de
MONICA DICU

CURTEA VECHE

INTRODUCERE

Parentingul din secolul al XXI-lea digital are nevoie de un nou manual de reguli.

Îți amintești când puteai închide ușile și ceea ce se întâmpla în casă rămânea între zidurile ei? Sau când cea mai gravă abatere de după ora de culcare era citirea unei cărți la lumina lanternei, sub pături? În zilele noastre, micuțul tău nu trebuie să iasă din casă pentru a se ascunde după ora stingerii, cu degetele zburându-i peste acea tastatură minusculă, ca să-și mențină fluxul de pe Snapchat sau pentru a trimite mesaje text prietenilor săi la ore târzii din noapte. Sau pentru a posta pe Instagram o poză cu noii lui adidași semnați Stan Smith.

Copiii tăi sunt Generația Nativilor Digitali.

Înainte, învățam abilitățile de parenting de la părinții noștri, însă acum, copiii *noștri* ne învață cum să ne ocupăm de tehnologie, de internet și de social media, niciuna dintre acestea existând într-o formă digitală atât de complicată pe când eram noi mici. Ia-ți adio de la epoca relicvelor analogice de parenting și salută-ți copiii conectați digital încă de la naștere, care sunt instantaneu mai îndemânatici cu privire la funcțiile telefoanelor lor inteligente decât vom fi noi vreodată.

Deci, da, regulile s-au schimbat, dar, pentru a te adapta, mai întâi trebuie să știi care sunt *noile* reguli. Cum poți ține pasul cu ce fac copiii tăi, când ei descarcă aplicații și se plictisesc de ele înainte ca tu să apuci să le vezi măcar o dată?

Este timpul să devii un părinte digital online. Da, este diferit, dar nu trebuie să fie înfricoșător. În această carte vreau să te învăț cum să stabilești niște reguli de bază care să funcționeze indiferent de ceea ce se întâmplă în lumea digitală, pentru că singurul lucru cert este că tehnologia va fi întotdeauna cu un pas înaintea noastră. Deci, pentru un părinte, mai important decât să înțeleagă care sunt cele mai populare aplicații în acest moment este să știe să stabilească reguli de bază pentru copii în ceea ce privește modul lor de a interacționa și de a se prezenta online.

Fiind una dintre mamele din topul YouTube, care are și copii influenceri digitali, cunosc bine social media; la fel și copiii mei. Datorită experienței noastre de lucru, folosind aceleași instrumente pe care le folosesc copiii noștri pentru a se conecta cu alții, intervalului de vârstă al celor șase copii ai noștri (de la șapte până la optsprezece ani) și propriei vârste ca tineri părinți, soțul meu și cu mine suntem cei mai în măsură să vorbim despre structurile care funcționează cel mai bine pentru copiii din această categorie. Născuți în 1974 și, respectiv, în 1978, suntem în esență ceea ce ați numi „Xenniali" – microgenerația născută la sfârșitul anilor '70 și începutul anilor '80. Deoarece lucrăm într-un spațiu digital, *evoluăm* în materie de tehnologie, dar *involuăm* în ceea ce privește abilitățile noastre de parenting.

Suntem, de fapt, ultima generație care a avut o copilărie analogică, dar care se confruntă acum cu o vârstă adultă complet digitală. Când era digitală a preluat controlul, eram suficient de tineri pentru a ne putea adapta repede și a folosi tehnologia ușor și eficient. Însă părinții *noștri* au un sistem de referință aproape nul când vine vorba să *ne* ajute să învățăm cum să ne creștem copiii, prima Generație de Nativi Digitali. (Porecla noastră pentru generația părinților noștri este Generația de „Nici-Pe-Departe" Digitali!) Cu toții învățăm din mers, însă sperăm că, împărtășind cu tine regulile pe care le-am stabilit pentru cei șase copii ai noștri, așa cum sunt ei, diferiți, hilari, minunați, exasperanți, dârzi, pricepuți în ale tehnologiei și opinați – reguli pe care le-am testat și despre care știm că funcționează cu adevărat –, îți vei putea crea propriile reguli digitale potrivit nevoilor unice ale familiei tale.

Xennialii au devenit un fel de punte între lumea analogică și cea digitală. Deoarece părinții noștri nu ne-au putut învăța cum să fim părinți într-o lume digitală, suntem implicit creatorii și formatorii noilor reguli. Copiii noștri vor prelua modelul după care i-am crescut și îndrumat și îl vor lua drept standard pentru viitoarele lor familii. Este cu adevărat încântător să trăim această schimbare majoră a normelor culturale și să putem crea o paradigmă cu totul nouă pentru copii.

Scopul nostru este să trecem prin lucrurile de bază în timp ce te învățăm cum să stăpânești aceste noi tehnologii și platforme și să aplici noile reguli la propria structură familială. Implicându-ne în lumea tehnologică în continuă evoluție a

copiilor noștri, îi putem ajuta într-un mod eficient să evite eșecul nu doar din viețile lor, ci și din viețile altora.

În mare parte a timpului, să ții pasul cu ceea ce fac copiii în mediul online este *distractiv*, însă dezavantajul acestei lumi mereu conectate este că poate fi și epuizant și chiar distructiv. Trebuie să recunoști dezavantajele (schimbul naiv de informații personale, pornografie, hărțuire cibernetică și lipsa abilităților de comunicare interpersonală, asta la o primă privire), și să încurajezi avantajele (resurse educaționale, construirea comunității digitale și posibilitatea de a contribui rapid la donații, ca de exemplu pentru victimele unor dezastre naturale).

Cum poate un părinte să navigheze în aceste ape și să diminueze potențialele capcane, oferind totodată copiilor săi cele mai bune oportunități pentru a avea succes? *Poți* încerca să controlezi ceea ce fac copiii tăi și la ce au acces când sunt acasă, dar *nu poți* controla ceea ce fac și la ce sunt expuși atunci când se află în afara ei. Înainte, era mai ușor să îi ții într-o bulă de protecție împotriva sălbăticiei lumii. Acum, cu Twitter și Instagram, pot afla dacă există un atac terorist în Paris, Franța sau Paris, Ohio la doar câteva minute după ce s-a întâmplat. Uneori, află chiar înainte ca mass-media să facă publice informațiile. Copiii noștri sunt conectați instantaneu, la scară globală, și nu avem întotdeauna un amortizor pentru a discuta și controla modul în care încadrăm lumea întreagă pentru ei.

Rețelele de socializare nu se opresc niciodată. Sunt disponibile douăzeci și patru de ore pe zi, șapte zile pe săptămână. Nu poți scăpa de ele. Trebuie să știi cum să le controlezi înainte de a te controla ele pe tine – și pe copiii tăi.

Cum să folosești această carte

Această carte nu este doar o culegere de reguli a căror eficiență a fost testată chiar de noi, de cele mai bune sfaturi și de idei de economisire a timpului (mai ales pentru părinții care sunt împărțiți între lucrul cu normă întreagă și cerințele vieții de familie), ci te învață și cum să te conectezi cu copiii tăi, utilizând limbajul codat al tehnologiei, care chiar este o *altă* limbă. În plus, copiii noștri incredibil de pricepuți în ale tehnologiei, dintre care unii sunt faimoși la nivel mondial cu propriile canale de social media, împărtășesc tot ceea ce știu, făcând această carte uimitor de utilă nu doar pentru tine, ci și

pentru adolescenții și tinerii care doresc să învețe de la colegii lor.

În Partea I, „Viața printr-un selfie stick: cum a transformat tehnologia parentingul", te vom scoate din secolul analogic și te vom purta în siguranță în secolul digital. Vei învăța cum să folosești cele mai populare platforme de social media, de ce nu ai nevoie și cât de importantă este eticheta. Poți consulta contractele de familie pe care le-am creat și pe care toți copiii noștri trebuie să le semneze și să le respecte. Mai important decât atât, vom discuta în profunzime avantajele și dezavantajele rețelelor de socializare în ceea ce privește familia și vom discuta despre cetățenia digitală adecvată.

În Partea a II-a, „Familia și viața de familie", îți vom arăta cum să aplici noile reguli pentru tehnologie în toate aspectele vieții de familie. Configurarea unor structuri specifice te va ajuta să definești abordarea ta față de ce înseamnă să fii părinte, precum și să le permiți copiilor tăi să prospere. Regulile și filozofia noastre te vor ghida prin toate problemele comune ale responsabilității de părinte, de la alegerea conflictelor până la temele pentru acasă, treburile casnice, prietenie și perioade de repaus. Îți vom oferi strategii pentru a insufla respect, pentru a porni de pe un picior de egalitate cu propriii copii și pentru a gestiona rivalități.

Partea a III-a, „Prietenie și comunitate" tratează problemele cu care se confruntă copiii noștri în calitate de prieteni, precum și realitatea nefericită a hărțuirii atât în mediul online, cât și în afara acestuia. De asemenea, abordează problemele *tale* din postura de părinte, de prieten, de membru al familiei tale extinse și al comunității. Fără umerii iubitori care să ne susțină și pe care să plângem, ar fi infinit mai greu să ne creștem copiii, atât în vremurile bune, cât și în cele rele. Mi-am făcut mulți prieteni online pe care probabil nu-i voi întâlni niciodată, dar care mi-au oferit tot atâtea sfaturi pe cât mi-au și cerut, iar aceste relații pozitive mi-au schimbat viața. În plus, suntem o familie guvernată de credință, iar pentru noi, este important să contribuim la propria comunitate. Una dintre cele mai bune metode de a ne răsplăti semenii este de a-i scoate pe copii din mediul online și de a-i ajuta să devină cetățeni ai lumii.

Sperăm că această carte va deveni un ghid indispensabil pentru toate întrebările tale despre cum să fii părinte, indiferent de unde provii, de cât de priceput ești sau nu în ale tehnologiei, și asta chiar dacă te consideri încă o relicvă analogică!

Exemplu de ce înseamnă să te simți o relicvă analogică în familia McKnight: Într-o zi, Shaun vine acasă după școală și începe să vorbească cu Brooklyn și cu Bailey despre ce au postat cu *bae**-ii lor în mediul online. A pronunțat *bye*, ca în good-*bye*, în loc de *bay*.

Mindy: Fetelor, cum se folosește aplicația asta nouă numită Keek?

BB: Mamă, se pronunță KIK. Ca în *kick*!

Înțelegi ce vreau să spun?

Cum a apărut această carte

Totul a început cu o coadă de cal clasică.

În timp ce stăteam în mica noastră baie, aranjând părul fiicelor mele înainte de școală, așa cum făceam în fiecare zi, nu am visat niciodată că talentul meu pentru împletituri mă va duce în topul vizionărilor pe YouTube.

Nu aș fi putut prezice niciodată că gemenele mele, Brooklyn și Bailey, sau fiica mea, Kamri, de șase ani, vor continua să-și creeze propriile canale YouTube, că vor avea, în cele din urmă, milioane de abonați sau că familia mea va merge în turnee prin America și prin alte țări.

Nu mi-aș fi imaginat că aceleași tutoriale despre aranjatul părului vor fi vizualizate de peste un *miliard* de ori în aproape fiecare țară din lume.

Și niciodată nu aș fi crezut că milioanele de mămici, de tătici și chiar de copii care ne urmăresc vor începe să-mi trimită sute de întrebări în fiecare zi. Și nu doar despre păr, ci despre absolut orice legat de familie și de părinți.

Am crescut în suburbia Salt Lake City, Utah, al patrulea dintre cei cinci copii ai unei familii tipic americană. Părinții mei sunt primii care ar spune că am fost supercompetitivă și foarte ambițioasă. Dintotdeauna mi-am dorit să devin mamă, iar în clasa a doua am scris o poveste cum că voi avea fete triplete când voi fi mare (se pare că mi-am ratat puțin obiectivul, deși oamenii o numesc pe Kamri „tripleta întârziată“ – ceea ce o face să își dea ochii peste cap și să râdă!).

Shaun a crescut în Shelley, Idaho, o comunitate mică de fermieri care cultivau cartofi. Ne-am cunoscut și ne-am îndrăgostit pe când eram studenți la Brigham Young University, ne-am căsătorit cu un an înainte ca Shaun să

absolve (am decis că vrem să fim părinți tineri, pentru a putea fi mai apoi bunici tineri!), iar eu am absolvit cu fete gemene de optsprezece luni în brațe. Eram săraci lipiți, dar ne-am descurcat, în mare parte datorită educației noastre și a credinței noastre mormone, care era foarte importantă pentru noi. Majoritatea familiilor cu care am crescut au avut mulți copii, iar în multe cazuri părinții excelau atât la serviciu, cât și acasă. Încă de la început, aceste mămici și acești tătici au fost niște modele de urmat pentru noi. Trebuie să recunosc că sunt unul dintre acei oameni cărora le place să se țină tot timpul ocupați și care lucrează mai bine sub presiune.

Cu fiecare copil, am descoperit două lucruri: unu, eram o mașină de făcut fete și doi, am fost binecuvântată cu niște copii ce au avut o grămadă de păr pe cap încă de la o vârstă fragedă. Întotdeauna mi-a plăcut să le aranjez părul, dar a devenit din ce în ce mai distractiv să fac asta pe măsură ce fetele au crescut. În fiecare dimineață, ne înghesuiam în mica noastră baie, eu încă în pijamale (după cum știi!), și exersam pronunția cuvintelor sau doar pălăvrăgeam despre școală, despre prietenii lor sau despre ce era planificat pentru ziua respectivă. Le plăcea atât de mult timpul pe care îl petreceam împreună, făcându-le părul, pe cât îmi plăcea și mie să inventez stiluri diferite. Într-atât de mult, încât, dacă erau obraznice, tot ce trebuia să spun era „Mâine nu-ți fac părul" și începeau imediat să se poarte frumos! Era modalitatea perfectă de a-ți începe ziua.

Pe măsură ce fetele mele au crescut, stilurile au devenit și ele mai elaborate, așa că, pentru a economisi timp, am început să creez un soi de albume, astfel încât fetele mele să poată alege ce coafură își doreau în ziua respectivă. Oamenii complimentau în mod constant părul fetelor și mă întrebau cum să reproducă stilurile. Asta a fost amuzant până când oamenii au început să-mi ceară să le *desfac* părul, ca să le arăt cum se face… chiar acolo unde ne aflam, în magazinul alimentar sau în mall! M-am gândit că un blog m-ar ajuta să-mi împărtășesc mai ușor hobby-ul și să păstrez un fel de jurnal online al coafurilor, așa încât copiii să îl aibă drept sistem de referință pentru când aveau să fie mai mari. În 2008, am decis să fac un blog unde să prezint pas cu pas, cu poze, cum aranjam părul fetelor mele. Totul a pornit ca hobby.

O mișcare deșteaptă a fost când am vorbit cu un prieten care lucra ca inginer de site-uri și era expert în SEO (optimizarea motoarelor de căutare), un profesionist în construirea și

clasarea paginilor web în motoarele de căutare principale, precum Google. El mi-a spus că, dacă vrem să fim serioși, avem nevoie de un nume care să conțină cuvintele-cheie potrivite și foarte căutate. Datorită cercetărilor sale, s-a născut CuteGirlsHairstyles.com.

La început, blogul conținea doar elementele de bază, anume fotografii și descrierile lor. Cât de curând, mi-am dat seama că unele bloggerițe-mămici chiar făceau bani din site-urile lor, așa că l-am întrebat pe Shaun dacă nu ar trebui să punem și noi reclame. El s-a arătat surprins. „De ce am face *asta*?“ a întrebat. „Singurii care îl urmăresc sunt prietenii noștri și cei din familie. Ar fi chiar aiurea să fie nevoiți să se uite la reclamele de pe blogul tău, când nu-și doresc să vadă decât cum să facă o coafură.“

Am ridicat din umeri și am încercat totuși să pun câteva reclame, dar, neștiind cum, le-am implementat greșit. Acest lucru l-a deranjat atât de tare pe soțiorul meu pasionat de calculatoare, încât s-a oferit să mi le implementeze chiar el, iar acesta a fost începutul implicării lui Shaun în munca mea online.

Prima lună de monetizare a blogului a produs formidabila sumă de șapte dolari. Eram însă încântați că acești bani ne ajungeau numai bine pentru o seară cu buritto „gratis“. Însă, încet-încet, recomandat din gură în gură, blogul meu a devenit tot mai popular, iar în curând a ajuns să producă sute de dolari în fiecare lună. (Nu ar fi putut exista o reclamă mai bună pentru coafurile mele decât să am o fetiță care să le poarte la școală și la biserică!) Am fost mândră de contribuția mea la finanțele familiei noastre și fericită că acum puteam să-mi cumpăr din când în când mie sau copiilor o pereche nouă de blugi fără să mă simt atât de presată de bugetul nostru.

După vreo șase luni, am creat o coafură care pur și simplu nu se putea reda prin fotografii. Shaun a avut strălucita idee de a folosi noua lui cameră Flip Video (*cine își mai amintește de ele?*) ca să mă filmeze în baie cu fetele și apoi să încarce videoclipul direct pe YouTube, astfel încât să putem încorpora codul HTML al clipului pe blogul nostru. Am fost șocată când, câteva luni mai târziu, cei de la YouTube au luat legătura cu noi și ne-au întrebat dacă dorim să ne înscriem în Programul partenerilor YouTube. Habar nu aveam ce înseamnă asta, așa că Shaun a fost nevoit să facă unele cercetări online pentru a verifica dacă este o cerere legitimă și nu o înșelătorie. Ne-am înscris, am început numaidecât să încasăm venituri și ne-am

dat seama că, la urma urmelor, se puteau face bani și din Youtube.

Pe măsură ce videoclipurile au început să prindă la public, iar vizibilitatea noastră să crească rapid, am ajuns cât de curând să credem că unul dintre motivele succesului nostru a fost acela că aranjatul părului nu costa nimic, fiind pe deasupra și o formă de comunicare universală, care transcende toate limbajele, fie ele scrise sau vorbite. Și fiindcă oamenii nu aveau nevoie să știe limba engleză pentru a înțelege ce făceam, site-ul nostru și-a format rapid o bază de urmăritori din toată lumea.

În mai 2011, am mai avut o surpriză atunci când YouTube ne-a înscris în competiția *On the Rise***, unde fanii votează pentru unul dintre cele patru mici canale noi apărute. Canalului care primește cele mai multe voturi i se acordă o funcție de acces rapid pe pagina de pornire a YouTube pentru o zi întreagă. Ne-am descurcat atât de bine, încât am ajuns pe primul loc, la o diferență mai mare față de oricare alt câștigător anterior. Fetițele ne povesteau cum au votat pe fiecare computer din magazinul Apple sau din laboratorul informatic al școlii, atât de mult ne iubeau! Am fost extrem de încântați când am câștigat, iar în cele douăzeci și patru de ore cât am stat pe pagina de pornire a YouTube am obținut aproximativ cincisprezece mii de abonați noi, o creștere de 21%. Atunci ne-am dat seama că am putea transforma micul meu hobby într-o adevărată carieră viabilă și de lungă durată.

Am fost la fel de uimită când o mulțime de oameni au devenit fascinați de videoclipurile cu scene care ne înfățișau familia „din culisele împletiturilor". La început, m-au întrebat despre copii: de unde își cumpără hainele, ce hobby-uri au, cum se descurcă la școală, cum reușesc eu să duc totul la bun sfârșit, care sunt regulile casei, cum ne împărțim treburile casnice, cum m-am descurcat cu șase copii mici, dacă am avut bonă și multe altele. Foarte curând, întrebările au început să devină mai intime și mai complexe: Cum crește un părinte copii buni? Cum îi menții cu picioarele pe pământ? Care sunt secretele tale?

În scurt timp, mi-am dat seama că, pe măsură ce popularitatea noastră creștea, creșteau și copiii urmăritorilor împreună cu ai *noștri*, lucru care le-a făcut pe mame să se simtă confortabile cu mine. M-au văzut ca pe o altă mamă care se străduia să mențină echilibrul dintre o viață plină de copii, un job cu normă întreagă, educația și activitățile din timpul liber și menținerea unei relații sănătoase cu minunatul meu soț.

Faptul că le făceam părul în pijamale, în fața oglinzii din baie, a constituit o mare parte din farmecul nostru: milioane de alte mămici făceau și ele același lucru. Se regăseau. La început, am folosit un felinar vechi de camping cu folie de aluminiu în jurul lui ca să suplimenteze și să reflecte lumina. Fără trepieduri sau microfoane și fără editare. Acele prime videoclipuri de styling au fost făcute dintr-o *singură* dublă, cu Shaun care stătea în spatele meu cu camera lui Flip. Mă uit acum la ele și văd cât de neprofesioniste și de ciudate erau! Dar tocmai asta le-a plăcut atât de mult urmăritorilor noștri, așa că rămân o parte din povestea și din cultura noastră de astăzi. Îmi arătam rar fața și, de cele mai multe ori, evitam să arătăm și fețele copiilor. Mulți ani, i-am strigat CGH1 și CGH2 etc., deoarece eram foarte preocupați de chestiunile legate de siguranță în mediul online. În cele din urmă, pe măsură ce ne-a crescut vizibilitatea, ne-am dat seama că și luminile trebuiau să fie mai bune pentru a arăta detaliile coafurii, așa că am amenajat una dintre camerele libere într-un platou de filmări confortabil și am instalat un sistem de lumini de calitate mai bună, dar accesibil ca preț.

Pe măsură ce s-au obișnuit cu filmările, Brooklyn și Bailey au decis că vor să fie mai mult decât doar niște modele pentru păr: voiau să vorbească despre ce le plăcea să facă, să mănânce și să poarte. Când au împlinit treisprezece ani, le-am permis să-și creeze propriul canal de YouTube ca un spațiu în care familia noastră să poată posta vloguri, clipuri despre modă, tutoriale de gătit și orice altceva care nu avea legătură cu părul. (Urmăritorii ne tot cereau un astfel de conținut, doar că nu părea să se potrivească pe un canal despre pieptănături.) O sarcină care este și astăzi foarte solicitantă pentru fete.

Cam în aceeași perioadă, o rețea de pe YouTube mi-a cerut să prezint o serie online pentru mămici. Am filmat cincizeci și două de videoclipuri de câte cinci minute cu sfaturi despre creșterea copiilor și au fost atât de bine primite, încât acest lucru mi-a intensificat dorința mai veche de a împărtăși pe propriul canal un conținut similar, axat pe nevoile părinților. La vremea aceea, cei care intrau pe YouTube erau destul de tineri – în mare parte, elevi de liceu și studenți –, drept urmare, Shaun și cu mine eram practic considerați „bunici“ în mediul online! Știu că voiam să fim părinți tineri, dar nu mi-am dat seama că voi ajunge o „bunică“ tânără atât de repede!

☺ Din fericire pentru noi, acest lucru a însemnat și că erau

mai puține opțiuni disponibile pentru aceia care doreau să urmărească pe Youtube clipuri cu sfaturi pentru părinți.

La fel ca părinții nou-născuților, creatorii de conținut digital învățau din mers ce aveau de făcut, și toată lumea – personalitățile de pe YouTube, agenții de publicitate și chiar platforma YouTube în sine – a fost încântată când acest tip de media s-a transformat într-o asemenea forță covârșitoare. Canalul nostru nu a fost niciodată sexy sau bătător la ochi; nu era vorba decât despre pieptănături, despre învățarea unei noi abilități, apoi despre a fi mamă și părinte. A fost extrem de satisfăcător să-mi dau seama că decizia mea de a adăuga secțiunea de sfaturi pentru părinți la canalul de styling fusese una corectă.

Astăzi, desigur, YouTube oferă mult mai mult conținut familial. Platforma a luat amploare și a recunoscut farmecul divertismentului în familie – acele videoclipuri pe care părinții le urmăresc cu copiii lor. De-a lungul anilor, canalul nostru a evoluat și el puțin. Am oferit și mai mult conținut familial odată cu lansarea *Behind the Braids* (Din culisele împletiturilor), o serie vlog care ne înfățișează familia în situații de zi cu zi. Conținutul nostru despre păr își menține popularitatea și va rămâne mereu o sursă utilă, însă crearea de și mai mult conținut orientat spre viața de familie este ceea ce ne menține în domeniu.

În această poveste, noi suntem țestoasa, nu iepurele. A fost nevoie de peste un *deceniu* pentru ca YouTube să își dea seama ce fel de conținut urmărește să promoveze și care aduce cele mai mari venituri din publicitate, iar preferințele urmăritorilor s-au format și ele în cam tot atâta timp. Aceste preferințe se vor schimba cu siguranță, motiv pentru care capacitatea de adaptare este esențială. Mulți dintre primii noștri abonați mă urmăresc și astăzi. Pe atunci, canalul nostru viza mame cu copii mici; acum, acei copii mici au devenit adolescenți sau tineri care vor să-și aranjeze singuri părul. Unele abonate erau adolescente când am început, devenind între timp mame tinere cu propriii lor copii. E amuzant, numai gândul la asta și mă face să mă simt bătrână, dar sunt și incredibil de încântată să cresc odată cu publicul nostru!

Acest lucru m-a făcut și să-mi dau seama că a fi mamă se aseamănă mult cu pregătirea tutorialelor mele pentru aranjatul părului. Uneori, necesitau efectiv ore și ore de muncă doar pentru o secvență de un minut. Urmăritorii vedeau doar versiunea finală, nu și cercetarea și practica din spatele ei

(deseori, pe capetele de manechin cu păr lung, Anna și Hannah, care încă mă sperie când intru în baie și uit că sunt acolo!) și nici toate greșelile pe care le-am făcut pe parcurs. Dar cu cât am muncit mai mult, cu atât mai bine arătau creațiile mele și cu atât mai repede am ajuns să-mi dau seama cum stau lucrurile.

Nici măcar în ziua de azi n-aș ști să vă spun de unde mi-au venit toate ideile și abilitățile mele de styling. Unele au venit de parcă le-aș fi exersat de ani buni; altele au necesitat o grămadă de muncă. Nu am creat întotdeauna singură coafurile, ci mai degrabă am reinventat coafuri (bazându-mă pe abilitatea de a vedea coafuri grozave peste tot și de a le adapta propriului stil) și nu am nicio pregătire profesională. Pur și simplu mi-am dat seama că asta e ceva la care mă pricep. Am descoperit și că am o capacitate înnăscută de a vedea o imagine sau un videoclip cu o coafură, de a-mi da seama de modul în care a fost realizat, de a descompune acest proces în segmente mai mici, de a elimina orice pași inutili și de a-i învăța apoi pe alții același lucru, într-o manieră eficientă și ușor de urmărit.

De asemenea, am învățat să abordez fiecare problemă parentală ca pe un puzzle. Dezmembrez, analizez și organizez multitudinea de părți minuscule care compun problema și împărtășesc mai departe nou obținuta mea înțelegere în piese mici, incrementale, care au sens pentru alți oameni. Încerc să le ofer urmăritorilor mei soluții ușoare și utile la problemele lor legate de păr și încerc să le ofer oamenilor soluții ușoare și utile la problemele lor legate de parenting. Uneori, nici nu este vorba despre a le rezolva problema, ci despre a le oferi suficiente idei sau perspective pentru a-i ajuta să ajungă ei singuri la o soluție.

Eu și Shaun am ajuns să înțelegem că a avea o familie de succes este oarecum similar cu a conduce o afacere de succes, dar cu mult mai multă dragoste. Ambele necesită strategie, bugete, planificare în avans, responsabilitate, o bună cunoaștere a culturii corporatiste, planuri de rezervă în cazul în care Planul A nu funcționează și creativitate pentru a te îmbunătăți și a te adapta la nevoie. Pe măsură ce familia noastră creștea, nu mai era posibil să planificăm în avans. A trebuit să îi privim pe fiecare dintre copiii noștri așa cum erau cu adevărat, astfel încât să putem satisface cât mai bine nevoile fiecăruia. În fiecare zi, îi duc la școală, lucrez cu normă întreagă, fac curățenie în casă, fac cumpărături și gătesc

mâncăruri bune, mă asigur că ajung copiii acasă, îi duc la lecții de sport și de muzică, le verific temele, îi bag în pat și, uneori, mai am timp să fac o baie, să fac planuri pentru viitor, să plătesc facturile și să îl salut pe Shaun (care este partenerul meu cu drepturi și responsabilități egale)!

Fiecare mamă știe cât de copleșitor este să fii părinte atunci când sunt o mie de lucruri care te trag în toate direcțiile și cât de ușor este să te împotmolești atunci când încerci să le faci pe toate în același timp. Îmi spun adesea în glumă că semănăm cu familia Von Trapp din *Sunetul muzicii*: se aude un fluier și toată lumea coboară scările și se aliniază frumos. Bine, chiar *glumesc*, fiindcă, la fel ca oricare altă familie, suntem și noi încercați de emoții puternice, de accese de furie și de certuri, dar avem și o rutină foarte precisă. Pentru ca gospodăria noastră să funcționeze fără probleme, a trebuit să dezvoltăm reguli și un sistem care să ni se potrivească.

Am făcut mii de greșeli până când familia noastră să ajungă în acest punct, dar am și învățat *multe* pe parcurs. Să fii mamă și expert în mediile digitale, ambele cu normă întreagă, nu a fost deloc ușor. Nu suntem perfecți, dar ne dăm silința!

De fapt, chiar dacă familia mea este acum în atenția publicului, mă consider în continuare o mamă obișnuită. Deși îmi este greu să mă gândesc la mine ca fiind unică, știu că am creat ceva original, care rezonează puternic cu milioane de fete și cu mamele lor și ajută și la îmbunătățirea mediilor familiale. Sunt foarte norocoasă că am fost crescută cu un atât de puternic simț al familiei, cu o etică de muncă sănătoasă și cu credință, căci toate acestea mi-au arătat importanța regulilor, a limitelor și a structurii. Mă străduiesc să-mi fac munca cu integritate și să-mi ajut copiii cu sfaturi pline de iubire. În cele din urmă, asta ne dorim cu toții ca părinți: să creștem copii plini de compasiune, binevoitori și prosperi, care să-și poată găsi singuri scopul și fericirea pe care o merită.

FĂ CUNOȘTINȚĂ CU COPIII FAMILIEI McKNIGHT

Brooklyn și Bailey

Fiicele noastre gemene, în vârstă de douăzeci de ani, s-au născut în noaptea de revelion a anului 1999 – da, în ultimele ore ale mileniului doi. Ce mod de a intra în Noul An! Încă de la naștere, au cucerit fiecare persoană pe care au întâlnit-o cu

personalitățile lor efervescente și gata de a-i face pe oameni să zâmbească. Bănuiesc că ai putea spune că farmecul fetelor este contagios. Le place mult să cânte, să interpreteze și să-și întâlnească urmăritorii. Cu doi bebeluși, am învățat repede că este nevoie de o întreagă comunitate pentru a crește copii. Familia, prietenii și uneori chiar și străinii ne veneau în ajutor plini de bunătate atunci când aveam nevoie de o mână în plus pentru a ține în brațe, legăna, hrăni sau învăța cum să devin mamă pentru doi bebeluși. Acum, dacă am putea și să le facem să-și păstreze camera curată!

Kamri

Născută în 2002, Kamri este fata care ne inspiră, alegând fotbalul și baschetul în locul activităților tradiționale pentru fete. Știe cele mai ciudate lucruri despre cele mai neobișnuite subiecte și mă bate neîncetat la cap cu ce mai e nou pe Twitter în ziua respectivă. Gemenele știu cu siguranță să atragă atenția publicului, dar când intră Kamri în încăpere, oamenii sunt frapați nu doar de frumusețea ei, ci și de demnitatea liniștită pe care o emană. Nici nu trebuie să o auzi vorbind ca să fii atras de ea.

Rylan

Născută în 2005, Rylan a început și ea ca geamănă, dar am pierdut-o pe sora ei în timpul sarcinii. Are mai multă personalitate decât toți ceilalți copii la un loc și un simț al umorului deosebit. Lui Rylan îi mai spun și mica mea „pacoste“: dintre toți copiii, Rylan are cele mai mari șanse să-și facă sora de lângă ea să plângă. La fel ca surorile ei mai mari, are o voce uimitoare și cel mai probabil o vei auzi cântând din toți rărunchii melodiile lui Taylor Swift în timp ce face duș. Este creativă și talentată și vede viața ca pe un joc uriaș.

Daxton

S-a născut în 2008 și este singurul nostru fiu și primul copil adoptat. Am fost prezenți la nașterea lui, iar eu am ținut-o pe mama lui de picior în timp ce îl împingea afară! A fost o experiență cu adevărat frumoasă când, după ce i-a tăiat cordonul care îl lega de prima lui mamă, doctorul mi l-a dat mie, a doua lui mamă, care îl așteptam cu brațele deschise. Îi spunem tot timpul că este atât de special, încât a fost binecuvântat cu două mămici care îl iubesc. Dax a fost diagnosticat cu tulburare senzorială, toate cele trei subtipuri de ADHD și autism de nivel 1. Uneori se luptă cu lucrurile simple, în special cu cele care necesită îndemânări motrice fine sau abilități sociale. Sarcini precum legarea pantofilor, împrietenirea și scrisul de mână sunt dificile pentru el, dar, din punct de vedere academic, este strălucit. Ne-am dat seama repede că sportul nu este pentru el. Din fericire, și-a descoperit pasiunea pentru programare și inginerie. Îl găsești tot timpul

scriind aplicații simple, programând drone sau creând pagini web și avataruri. Cele mai mari provocări, dar și cele mai semnificative progrese le-am înregistrat datorită lui Daxton și nu aș alege să schimb nimic.

Paisley

S-a născut în 2011 și este fiica noastră cea mai mică și al doilea copil adoptat. Eu și Shaun am ratat nașterea ei prematură pentru că locuiam în cealaltă parte a țării, dar am sărit în primul avion și am întâlnit-o zece ore mai târziu. Este o rază de soare și emană dragoste, gata oricând pentru o dezmierdare sau o îmbrățișare. Născându-se cu trei boli ale inimii neașteptate, a sfidat șansele de supraviețuire, iar acum duce o viață normală și sănătoasă. Singura ei limitare este că nu poate să facă scufundări. Am intrat în lumea îngrijirii părului natural cu Paisley și Dax și am învățat atât de multe tocmai pentru că au un tip de păr total diferit față de noi, restul. Cel mai probabil o găsești șterpelind mâncare (și ascunzând ambalajele prin toată casa), însă micuța Paisley este completarea perfectă pentru familia noastră.

Note:

* În argou, *bae* se referă la iubitul sau la iubita cuiva. Urmează apoi o confuzie creată de omofonia unor cuvinte. (*N. red.*)

** În ascensiune. (*N. red.*)

PARTEA I
Viața printr-un selfie stick: Cum a transformat tehnologia parentingul

CAPITOLUL 1

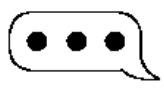
Așa a fost atunci, așa este acum

Am crescut în suburbia Salt Lake City, Utah, al patrulea dintre cei cinci copii. Veneam acasă de la școală, ne aruncam cât-colo rucsacurile, ne uitam la un desen animat de la televizor, mâncam ceva și alergam afară să ne jucăm până se întuneca. Toți copiii din cartier se cunoșteau, iar parentingul se făcea aproape la comun. Ne jucam într-o casă până când părinții se săturau de noi și ne dădeau afară, apoi ne mutam în curtea următoare ca o mică haită de lupi până când, în cele din urmă, unul dintre părinți ne dădea un sandviș cu unt de arahide și jeleu pe pâine albă sau macaroane cu brânză. Apoi tatăl meu „termina" munca și ne fluiera să ne întoarcem acasă, iar noi ne grăbeam să ne spălăm pentru cină.

Lumea noastră era atât de mică pe atunci, dar se simțea suficient de mare.

În prezent, desigur, este aproape imposibil să ne imaginăm copiii având aceeași libertate de mișcare – la fel cum este aproape imposibil pentru copiii noștri să înțeleagă cum a fost copilăria mea. Da, este întotdeauna liniștitor să știu că pot să-mi verific copiii oriunde s-ar afla – și mă bucur că și ei pot da de mine instantaneu în caz de ceva –, dar mă gândesc adesea la modul în care m-a afectat pe mine și pe toate celelalte mame pe care le cunosc această ușurință a comunicării pe care o luăm acum de bună. Părinții mei *știau* că nu ne pot găsi într-o nanosecundă când ne jucam cu prietenii. Aveau o bănuială destul de bună despre locul unde am putea fi, dar asta era tot. Își făceau griji? Nu, pentru că nu aveau de ales. Asta era. Nimeni nu se *aștepta* să fie urmărit. Acum intrăm în panică sau într-o stare vecină cu paranoia dacă ai noștri copii își uită telefoanele mobile într-o zi sau dacă cineva pierde semnalul, în ciuda statisticilor care arată o rată a criminalității mult mai scăzută decât pe vremea când eu și Shaun eram mici și este extrem de puțin probabil că li s-ar putea întâmpla ceva dacă nu reușim să dăm de ei o oră sau două.

Epoca digitală a schimbat în totalitate nu doar cum suntem ca părinți, ci și tot ceea ce facem zi de zi. Când eu și Shaun ne-am căsătorit în 1998 și am pus bazele familiei noastre, tehnologia care ne-a permis să devenim YouTuberi și influenceri digitali efectiv nu exista. Am fost nevoiți să inovăm, creând regulile pe parcurs, pe măsură ce ne construiam afacerea de la zero.



Când mi-am început blogul, n-aș fi visat niciodată că pasiunea mea va deveni nu doar o carieră, ci, în cele din urmă, un brand de familie. Cred că niciunul dintre noi nu ar fi putut prezice felul în care s-au dezvoltat internetul și rețelele de socializare… cu bune (mii de idei, comunitate internațională și informații la îndemână) și cu rele (încălcarea intimității, hărțuire cibernetică și fraudă). Poți trimite fotografii de familie verilor din cealaltă parte a lumii sau poți posta un comentariu complet inofensiv, care poate fi interpretat greșit și poate provoca astfel tot felul de resentimente, deși nu asta era intenția ta!

Când am început să mă gândesc la care ar fi cea mai bună modalitate de a-ți arăta cât de mult s-au schimbat vremurile, de la epoca analogică la cea digitală, mi-am zis să fac comparație între cum arăta ziua unui părinte acum treizeci de ani și cum arată una acum. Am fost uimită să văd câte lucruri luăm de-a gata, lucruri pe care le folosim sau le facem în fiecare zi și care sunt completamente schimbate față de cum erau când eram noi copii. Multe dintre aceste schimbări ne-au făcut viața mult mai ușoară și mai bună, în timp ce altele ne fac poate să ne dorim vremuri mai simple. Este impresionant cât de lungă este această listă!

ANALOGIC VERSUS *DIGITAL*

Este uimitor cât de multe lucruri pe care le foloseam sunt considerate acum relicve care îi fac pe copiii noștri să își dea ochii peste cap! Epoca digitală este viața pe care o cunosc copiii noștri de când se știu și pe care vor continua să o descopere; așa arată lumea lor în fiecare zi și nu și-o pot imagina altfel.

Ceasul deșteptător

***Analogic*:** Îl întorceai și sperai că o să sune sau băgai în priză un bloc voluminos cu numere roșii și verzi care străluceau enervant în dormitorul tău întunecat.

Digital: Un sunet iritant pe care îl face telefonul tău mobil, dotat cu un buton de amânare care e prea ușor de utilizat. Pentru un șoc suplimentar, dacă un străin are același ton de apel ca soneria ta și cineva îl sună, inima îți sare din piept – un răspuns condiționat – și te trec instantaneu toate transpirațiile până când îți dai seama că nu este, de fapt, alarma ta.

Mementouri

Analogic: O carte poștală, un apel rapid sau un bilet scris de mână. Succes în a ține evidența acestora!

Digital: Adaugi sarcina de lucru direct în calendarul smartphone-ului prin apăsarea unui buton, notificări personalizate complete, mesaje text primite de la doctori ca să îți amintești de programare.

Table

Analogic: Cretă și bureți de șters tabla, proiectoarele acelea suspendate urâte sau, dacă ai avut mai mult noroc, o tablă albă și markere.

Digital: Tablete inteligente. Profesorii își conectează laptopul direct la ecran, navigând cu vârful degetelor pe Google, prin temele elevilor sau prin alte materiale didactice necesare, cum ar fi clipurile de pe YouTube. Pot și salva ce desenează pe tabletele inteligente pentru lecțiile viitoare.

Jocuri de cărți

Analogic: Stăteai cu prietenii și cu un pachet de cărți, jucați UNO, Popa prostu' sau orice alt joc în care aveai mai mereu toți jokerii.

Digital: Jocuri online sau aplicații, unde joci direct pe smartphone-ul tău, răspunzând la întrebări în timp real sau offline. (Poți învăța cum să joci cupe sau poker online, jucând împotriva computerului dacă joci singur sau împreună cu prietenii. Aplicațiile afișează apoi răspunsurile pe ecranul televizorului. Este atât de sofisticat, încât pot juca simultan până la o sută de persoane!)

Mașini

Analogic: Foloseai o cheie pentru a bloca ușile și a porni mașina, apeluri analogice, bateria se descărca dacă uitai să stingi luminile și trebuia să calculezi distanța din spatele și din jurul mașinii înainte de a te deplasa. Și, bineînțeles, aveai nevoie de o hartă rutieră bună pentru călătoriile lungi și nu știai cu exactitate când vei ajunge la destinație.

Digital: Încuietori fără cheie, GPS integrat, lumini care se aprind și se opresc singure, uși care se deschid automat, scaune încălzite, o mulțime de funcții digitale pe care nu le folosești niciodată etc. Acum poți porni mașina de la distanță și poți regla temperatura înainte de a părăsi casa. Emisiunile TV

pentru copii sunt o *necesitate*, cu căști și încărcătoare USB în mai multe locuri. Poți utiliza chiar și Bluetooth pentru a-ți conecta telefonul și a asculta muzică de pe Spotify sau un podcast bun atunci când ești blocat în trafic. Cu inovațiile de la Tesla, mașinile fac ceea ce numai am visat cu toții în epoca analogică… se pot conduce singure!

Cafea

Analogic: Folgers sau Maxwell House de la orice magazin alimentar sau (oribilele!) pulberi instant la pachete economice mari și filtre de cafea de proastă calitate.

Digital: Espressoare pentru acasă atât de complicate, încât ai nevoie de o diplomă în inginerie ca să îți dai seama cum să le folosești, așa că te duci în schimb la Starbucks și plătești cu o aplicație sau folosești un aparat Keurig cu autoservire, care are câte arome vrei.

Cărți de colorat

Analogic: Foloseai creioane colorate, din lemn sau cerate, pe hârtie de ziar sub forma unor cărți subțiri care se rupeau ușor.

Digital: Dai cu degetul ca să alegi dintr-o varietate de culori și îți colorezi capodoperele online.

Calculatoare și procesoare de cuvinte

Analogic: Mașini de scris manuale, mașini de scris electrice (și minunea benzii corectoare), procesoare de text cu dischete, computere de birou voluminoase cu aproape zero memorie și imprimante matriciale care se blocau mereu sau îți scoteau pagini cu un scris imposibil de descifrat.

Digital: Laptopuri ușoare, subțiri, cu terabiți de memorie sau iPad-uri și acum chiar și Apple Watch-uri! Chiar și imprimantele sunt digitale, fără fir, iar unele pot încăpea în buzunar!

Sfaturi de design

Analogic: Citeai revista *Case și grădini mai bune* la bibliotecă sau o urmăreai pe Martha Stewart la televizor.

Digital: Pinterest, lnstagram sau tutoriale Do lt Yourself (Fă singur) pe YouTube.

Dispute (triviale)

Analogic: Întrebai pe unii și pe alții pentru a obține aprobare, căutai informații în cărțile de referință sau îți exprimai dezacordul fără a ajunge la un consens legat de cine are dreptate.

Digital: Soliciți un răspuns de la Siri, Alexa sau de la browserul tău preferat, care este livrat în mai puțin de douăzeci de secunde, în funcție de cât de bine ai căutat.

Primirea plății

Analogic: Primeai un cec prin poștă, stăteai la coadă să-l înmânezi unui casier ca să îl depună și apoi aștepai mai multe zile ca să ai acces la bani.

Digital: Depunere directă, PayPal, Venmo sau, dacă ești plătit cu un cec, pur și simplu îl fotografiezi cu telefonul și îl trimiți direct la banca ta pentru depunere instantanee.

Mersul la școală

Analogic: Așteptai la colț, în ploaia rece, să apară autobuzul școlii.

Digital: Verifici aplicația de urmărire a autobuzului școlii din cartier, astfel încât copiii tăi să iasă din casă chiar înainte ca acesta să apară.

Sănătate

Analogic: Diagnosticul mamei sau, în cele din urmă, un consult medical la cabinet. Dacă ai o vârstă mai înaintată, este posibil să îți amintești de vremurile în care medicul făcea consultații la domiciliu.

Digital: Telemedicină cu un medic online. Site-uri online care ajută la diagnosticarea problemei (și care te conving că simptomele tale înseamnă automat că ai o boală oribilă). Îți poți cumpăra chiar și ochelarii cu rețetă online.

Teme pentru acasă

Analogic: Scriai totul cu pixul sau cu creionul pe caiete, păstrându-le în dosare sau completând fișele de la profesori pentru a fi returnate a doua zi.

Digital: Google Classroom – trebuie doar să le tastezi online și să trimiți temele profesorului chiar acolo. De asemenea, copiii pot încărca fișiere cu proiecte și pot trimite mesaje direct profesorului sau colegilor de clasă. Notele se acordă și ele tot online.

Deprinderi de viață

Analogic: Învățai doar lucrurile pe care știau să le facă părinții, rudele sau prietenii apropiați.

Digital: Tutoriale online care pot învăța o mamă pasionată de fotbal cum să-și redecoreze casa sau un tată cum să-i împletească părul fiicei sale.

Muzică

Analogic: Radio AM, radio FM, determinat în mare măsură de DJ-ii de la pupitru și de gazdele emisiunilor despre care știai că îți împărtășesc gusturile. Discuri de vinil, casetofoane, casete, CD-uri, un Walkman sau boxe portabile (practic la fel de mari cât copilul tău). Căști suficient de mari cât să-ți dea dureri de cap și care trebuiau conectate printr-un fir scurt.

Digital: Muzică nelimitată în permanență, de toate genurile, pe telefonul mobil. Căști fără fir care anulează zgomotul sau atât de mici, încât aproape nu le vezi.

Noutăți și evenimente

Analogic: Ziarele de dimineață și de seară, livrate la ușă, cu știrile de ieri, sau buletinul de știri de la ora 18:00.

Digital: Alerte pe telefonul mobil, știri de ultimă oră la doar câteva secunde distanță de producerea evenimentului prin intermediul rețelelor de socializare. Și pentru că mult mai mulți oameni pot transmite știri – de la prietenii tăi la bloggeri și comentatori –, sunt mult mai multe voci care ne vorbesc despre ceea ce se întâmplă în lume decât înainte.

Fotografie

Analogic: O cameră cu film care trebuia developat, Polaroid pentru instantanee, developai filmul și descopereai că doar șaptesprezece din cele treizeci și două de poze făcute sunt bune, plus că nu puteai face selfie-uri.

Digital: Camere digitale cu rezultate imediate, ecrane care îți indică exact cum va arăta fotografia, aplicații de editare a fotografiilor care fac ca orice fotografie să pară că a fost făcută de un profesionist, majoritatea fotografiilor realizate sunt „selfie-uri".

Dispozitive de înregistrare

Analogic: Aparate de înregistrat în miniatură sau la dimensiuni normale cu casete. Îmi amintesc că m-am dus la spectacole sau la recitaluri în care fiecare tată stătea jos sau ghemuit la capătul scenei cu o cameră uriașă pe umăr, înregistrând totul pentru posteritate.

Digital: Aparate de înregistrat digitale care sunt atât de mici, încât sunt adesea imposibil de văzut, unele cu dictare vocală care încarcă automat fișierele vocale pe computer și le traduc în mai multe limbi într-o clipă.

Cumpărături

Analogic: Mergeai la mall sau la magazine mari precum Macy's, Sears sau Kmart, cu o sumă finită de numerar.

Digital: Folosești un stilist care îți trimite ținute digitale, faci cumpărături online, ai Amazon, Etsy sau alte aplicații pentru a posta fotografii cu articole pe care le-ai văzut, iar alții îți spun de unde să le cumperi. Cumpărături pe credit fără o limită reală. Plătești prin simpla menținere a telefonului deasupra unui senzor. Transport gratuit și retur gratuit de la comercianți isteți din întreaga lume.

Studiu

Analogic: Mergeai la bibliotecă, căutai prin cartotecă folosind Sistemul Zecimal Dewey, găseai cărțile, te așezai la o masă și luai notițe până când mai aveai puțin și îți cădea mâna. Dacă aveai noroc, biblioteca ta era dotată cu un copiator.

Digital: Dai pe Google și găsești orice ai nevoie instantaneu. Poți marca pagina pentru o lectură ulterioară.

Telefoane – acasă

Analogic: Linii fixe cu mufe de telefon și cabluri care se încurcau mereu, confidențialitate aproape nulă și semnal ocupat dacă persoana pe care o sunai vorbea cu altcineva. O, ce bucurie când au fost inventate apelurile în așteptare și funcția de afișare a apelantului!

Digital: Telefoane mobile care practic îți conduc viața 24/7, pe deasupra și dispozitive de divertisment și supercomputere de buzunar.

Telefoane – în afara casei

Analogic: Telefoane cu plată care erau de obicei stricate sau te vedeai nevoit să stai la rând în spatele cuiva care nu mai termina de pălăvrăgit. Trebuia să ai mereu la tine o monedă, în caz că aveai nevoie să dai un telefon. Apelarea la distanță costa mulți bani. Îți amintești cum era când sunai cu taxă inversă?

Digital: Telefoane mobile cu minute nelimitate, oriunde în lume pentru același preț lunar. Majoritatea locurilor comerciale au stații de încărcare comune unde îți poți încărca dispozitivul.

Televizoare

Analogic: Doar trei-patru canale, o cutie mare și aplatizată, și trebuia efectiv să te ridici de pe canapea și să schimbi singur canalul sau să folosești o telecomandă simplă. Multe aveau antene dipol „urechi de iepure“, pe care trebuia să le ajustezi des pentru un semnal mai bun.

Digitală: Ecrane plate cu o culoare vibrantă, aplicații care acționează ca telecomenzi universale, posibilitatea de a viziona mai multe canale în același timp sau de a te conecta la serviciile de streaming preferate. Urmărești în HD sau în 3D.

Vizionarea de filme

Analogic: Tata aducea acasă o casetă VHS închiriată dintr-un magazin local sau de la Blockbuster și o introducea în playerul VCR.

Digital: Urmărești filmele preferate pe YouTube sau pe Netflix sau le cumperi de pe iTunes, transmisiune instantanee 24/7 pe orice dispozitiv, copiii se ceartă cine să vadă ce și când!

Am petrecut mult timp discutând aceste subiecte cu oameni din întreaga lume și cu părinți din toate mediile. În ciuda diferențelor de cultură și localizare, consider că, în prezent, majoritatea părinților trăiesc într-unul dintre cele două grupuri diferite. În ambele grupuri se găsesc părinți buni care încearcă să descopere cum să se descurce în acest spațiu digital. Ambele grupuri își doresc tot ce este mai bun pentru copiii lor. Și ambele fac unele lucruri corect, iar pe altele greșit.

În grupul 1 se află părinții „Cu capul în nisip". Mitul spune că, atunci când se sperie, în loc să acționeze după un răspuns tipic de luptă sau de fugă, struțul va rămâne pur și simplu în același loc și își va îngropa capul în nisip. Chiar dacă este adevărat, acest lucru nu va ajuta într-adevăr struțul, deoarece ar fi încă în pericol iminent, doar că nu ar mai vedea pericolul, astfel încât s-ar putea simți mai bine pentru câteva secunde. Îmi pare că sunt foarte mulți părinți care fac chiar acum acest lucru. Ei nu înțeleg rețelele de socializare și asta îi sperie. Se duc la biserică, urmăresc știrile sau vizitează alți părinți și aud tot felul de povești de groază despre copiii care folosesc rețelele de socializare pentru a pune la cale crime, pentru a urmări pornografie, pentru a face rost de droguri sau pentru a face orice alte lucruri în care nu și-ar dori copiii implicați. Întrucât nu au experiență în a crește copiii născuți în epoca digitală și pentru că ei înșiși au crescut într-o lume analogică, intră în panică. Se blochează. Își bagă capul în nisip, în speranța că, atunci când își scot capul înapoi, spațiul digital nu numai că va fi dispărut, dar va fi fost și înlocuit cu dimensiunea analogică mult mai confortabilă cu care au crescut și pe care știu să o gestioneze. Aceștia le refuză propriilor copii experiențele digitale, nepermițându-le sau limitându-le cu strictețe telefoanele mobile, internetul sau orice tip de tabletă. Uneori merg până-ntr-atât de departe, încât își retrag copiii de la școlile unde alți copii au dispozitive digitale. Aceștia ar prefera să-și crească și copiii în aceeași lume analogică în care au crescut ei, încercând astfel să recreeze propria existență. Problema acestui grup este că, ținându-și copiii în această bulă analogică, nu reușesc să-i învețe cum să navigheze în apele digitale, având limbajul și înțelegerea necesare atunci când, în cele din urmă, se vor alătura vremurilor digitale. Dacă stai să te gândești în câte moduri interacționezi cu digitalul într-o zi, e ușor să-ți dai seama că acesta nu va dispărea. Dar să refuzi copiilor șansa de a-și dezvolta aceste abilități atunci când sunt mici și când încă ai control și putere de a-i îndruma, ajunge, pe termen lung, să le dăuneze.

Din grupul 2 fac parte părinții care acordă „libertate totală“. Acești părinți au suficient fler cât să știe că digitalul nu pleacă nicăieri. Le place să fie prieteni cu copilul lor și nu știu să facă reguli sau pur și simplu nu vor. De asemenea, își doresc ca propriii copii să fie acceptați din punct de vedere social, astfel încât le oferă cele mai actuale dispozitive, telefoane și computere, acordându-le libertate deplină pe platformele digitale. Uneori sunt prea epuizați pentru a încerca să țină pasul cu schimbările digitale, așa că pur și simplu renunță. Nu aveau la dispoziție toate rețelele de socializare pe când erau ei copii, în epoca analogică, și au impresia că, atâta timp cât ei nu-și folosesc dispozitivele în scopuri rele, nici copiii lor nu o vor face. Acest lucru poate duce la oferirea de telefoane mobile unor copii de șapte sau opt ani pentru simplul fapt că le ușurează viața. Acești părinți nu înțeleg pe deplin lumea în care trăiesc copiii lor și eventualele capcane cu care se confruntă cei născuți în epoca digitală. S-ar putea chiar să creadă, destul de naiv, că, dacă s-ar întâmpla ceva cu adevărat îngrozitor, copiii lor i-ar avertiza. Problema este că lipsa de conștientizare și înțelegere a părinților din acest grup le oferă deseori prea multă libertate copiilor. Faptul că nu sunt stabilite niște limite sau că nu rămân la curent cu spațiul digital al copilului poate fi periculos și potențial dăunător, mai ales dacă respectivul copil a fost expus sau a cunoscut situații pe care părinții nu le-au experimentat.

Niciunul dintre grupuri nu este bun sau rău, ci sunt doar foarte diferite. Scopul meu este să creez Grupul 3: un grup de părinți în care aceștia își dau seama de frumusețea și puterea rețelelor de socializare, dar care să fie, de asemenea, conștienți că pot fi un câmp minat pentru copii. Un grup de părinți care știu cum funcționează platformele de socializare și care au conversații deschise, iubitoare cu propriii copii despre experiențele pe care le au și le văd online. Un grup de părinți care sunt implicați activ în mediul online alături de copiii lor, învățându-i cum să se comporte în online, dar și cum să creeze un mediu online pozitiv.

Ca părinte, cu cât devii mai cunoscător în ale digitalului, cu atât vei fi un ghid mai bun pentru copiii tăi în timp ce vor explora experiențele uimitoare care sunt puse la dispoziția tuturor celor din lumea digitală. Eu și Shaun am ajuns la concluzia că trebuie să fim proactivi și să creăm un set de reguli, astfel încât să putem valorifica puterea uimitoare a lumii digitale și să o facem cât mai sigură pentru copiii noștri

și pentru propria utilizare. În următoarele capitole, vei găsi sfaturile și regulile familiei noastre, elaborate și perfecționate de-a lungul anilor. Gândește-te la ele ca la un șablon pentru crearea propriilor reguli familiale în funcție de ce ți se potrivește ție – niște puncte de pornire, astfel încât să îți poți da seama ce va funcționa în cazul tău și ce nu. La început, s-ar putea ca unele dintre aceste reguli să ți se pară prea stricte (și să decizi să nu îi oferi niciodată copilului tău un telefon mobil!) sau s-ar putea să le consideri insuficient de stricte (și să decizi să îi confiști telefonul mobil!). Sper că vei găsi cu ușurință o cale de mijloc, un loc în care copiii tăi vor învăța tot ce este mai bun despre cum să fie responsabili într-o lume digitală, care încă mai are puncte comune cu înțelepciunea și cu lumea analogică.

Să aruncăm o privire aprofundată asupra modului în care lumea digitală modelează felul în care comunicăm și împărtășim informațiile.

CAPITOLUL 2

Ce este noul spațiu digital și de ce avem nevoie de el?

Cunoaște internetul!

***Shaun*:** Există trei formule matematice care guvernează acum lumea: algoritmii rulați de Google/YouTube, Twitter și Facebook. Ce înseamnă asta? Ei bine, IA practic învață pe parcurs cum să categorisească și să clasifice tot ce poate fi descoperit online și cum să afișeze rezultatele de top în baza intereselor utilizatorului în cadrul unui set de limite stabilit de entitate. Poți seta limite inițiale în funcție de ceea ce cauți, dar modul în care IA face ceea ce face este completamente în afara controlului tău. În cele din urmă, IA ajunge să știe atât de multe despre tine, încât îți afișează publicitate la niște produse pe care probabil le-ai cumpăra, dar pe care nici nu le-ai căutat încă. În esență, acești algoritmi pot ghici ceea ce cauți mai precis decât poți tu. Ce este înfricoșător în legătură cu acești algoritmi și această IA este tocmai puterea din culise, care nu va fi niciodată împărtășită deschis cu tine. De asemenea, într-un fel, IA îți ia dreptul de a alege ceea ce vezi în mod organic sau în orice alt fel, pentru că cea care selectează opțiunile de top în locul tău este o mașină.

În viitor, nu va fi neobișnuit ca, în cele din urmă, o mașină să nu ne mai ofere altă alegere decât cea pe care o face ea pentru noi. Pur și simplu, ne-am plimba prin viață, făcând singurul pas ce ni se pune la dispoziție. Un gând foarte înfricoșător. De-a lungul istoriei, ne-am temut de dictatorii umani care fac alegeri în locul poporului, dar IA ar trebui să ne îngrijoreze din aceleași motive.

De ce încep acest capitol cu aceste informații? Pentru că tot ce faci online este urmărit. Nu vorbesc despre guvern, așa cum ar presupune mulți. Urmărirea se face astfel încât comercianții să poată plasa anunțuri direcționate pe Google, YouTube, Facebook sau alte platforme în speranța obținerii unei vânzări. Asta e o practică de afaceri normală în zilele noastre și, cu cât

veți acorda mai multă atenție la ceea ce se întâmplă pe ecran, cu atât mai mult veți observa acest lucru. S-ar putea să fie enervant sau chiar puțin înfricoșător atunci când cauți pe Amazon o pereche de bocanci de iarnă, ca apoi să închizi calculatorul pe timpul nopții și să te trezești de dimineață cu o grămadă de reclame la bocanci de iarnă, indiferent de site-ul pe care îl vizitezi!

Așa lucrează IA: în spatele scenei.

Două lucruri mă îngrijorează în legătură cu viitorul. Unul este că realitatea alternativă va deveni mai de dorit decât realitatea noastră fizică din viața de zi cu zi – că totul va fi atât de perfect, încât un concert artificial te va face literalmente să te simți ca și cum ai fi în primul rând. Vedem deja indicii în acest sens dacă mergem la un concert adevărat și ne dăm seama că oamenii din public sunt atât de ocupați să-l înregistreze pe telefoanele mobile, încât nu acordă atenție muzicii! Celălalt aspect ar fi că informațiile ne vor fi furnizate de o mașinărie care încearcă să *prezică* ceea ce vrem în loc de ceea ce dorim *cu adevărat*. Dar aparatul nu poate afla ce gândești; acesta îți poate doar evalua interesele viitoare în baza acțiunilor trecute. Deci cineva care știe să controleze algoritmii ar putea să îți servească în mod deliberat informații foarte precise de care nici măcar nu ești conștient. Este suficient de rău ca un post de știri să aibă o agendă de lucru, întrucât ar trebui să facă o distincție clară între raportarea știrilor reale și comentariile/opinia lor politică, dar cu totul altceva este ca un serviciu, cum ar fi Google sau Facebook, care ar trebui să fie imparțiale, să direcționeze informații către toată lumea, ca un pendul.

Ce vreau să spun – motivul pentru care aceste informații sunt atât de cruciale – este că, în era noastră digitală, nu există neutralitate. Trebuie să fii întotdeauna conștient de faptul că ceea ce vezi nu este întru totul lipsit de părtinire. Este absolut crucial să-i înveți pe copii să gândească critic, atât online, cât și offline, astfel încât să poată evalua dacă există acel nivel de părtinire sau nu și să ia decizii în cunoștință de cauză, folosind cele mai fiabile surse.

Și, desigur, să gândească critic este unul dintre cele mai bune lucruri existente pentru copii, deoarece îi va ajuta în toate deciziile de viață, atât analogice cât și digitale. Gândirea critică arată foarte diferit la vârste diferite. La șase ani, întrebările de gândire critică despre rețelele de socializare ar include probabil

lecții despre cum m-a făcut să mă simt cutare sau cutare lucru: asta mă face să mă simt trist sau fericit?

Când eram cercetaș și încercam să obțin insigna de merit a tâmplăriei, maestrul meu ne-a spus: „Măsurați de două ori, tăiați o dată." Cu alte cuvinte, asigură-te că ai înțeles bine înainte să te apuci să tai, ca să nu ajungi să irosești bunătate de lemn și timp prețios pentru că nu ai fost suficient de atent.

Principiul „Gândește de două ori, postează o dată" este încă și mai esențial astăzi în ceea ce privește rețelele de socializare, deoarece acestea *taie, taie, taie.*

De multe ori, copiii nu se gândesc înainte de a posta, așadar, ca părinte, trebuie să le spui să se gândească de două ori, să editeze de două ori și *apoi* să posteze o dată. Trebuie să aplici principiile gândirii critice la fiecare aspect din viața digitală. Controleaz-o, ca să nu te controleze ea pe tine. (Și, după cum vei vedea în acest capitol, nu este deloc greu să obții acest control!)

Este foarte important să-ți antrenezi copiii să „gândească de două ori, să posteze o dată", așa încât să își facă mereu scenarii de genul „ce s-ar întâmpla dacă", o strategie de afaceri numită analiza arborelui decizional.

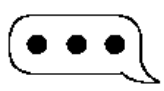
De exemplu: Dacă postez acest lucru, care sunt posibilele urmări? Știu că vor exista comentarii pozitive și comentarii negative. Care va fi preponderența comentariilor negative? O va depăși pe a celor pozitive? Oamenii care îmi vor vedea postarea vor avea ceva de câștigat de pe urma ei? Fac asta pentru că sunt într-o dispoziție proastă sau pentru că ceea ce am citit m-a înfuriat într-atât, încât am simțit că trebuie să împărtășesc și cu ceilalți?

Toate aceste decizii trebuie luate foarte repede, mai ales când copiii își trimit mesaje, dar chiar și copiii mici care tocmai au primit primul lor telefon pot înțelege această regulă. Doar că trebuie să îi înveți, să stabilești limite explicite și să le monitorizezi activitatea online.

SHAUN NE VORBEȘTE DESPRE INSTITUIREA REGULILOR DE BAZĂ

Cum vorbești cu copiii tăi despre gândirea critică și cum adaptezi aceste conversații în funcție de vârsta copiilor și de

experiențele de viață ale familiei tale? Ce fel de gândire critică am putea avea cu toții pentru a dobândi o perspectivă mai bună asupra a ceea ce vedem întâmplându-se online? Acestea sunt întrebări sau teste de bază pe care eu și Mindy le folosim, astfel încât copiii noștri să poată discerne ce este real de ce este fals și pentru a putea percepe intențiile ascunse, cum ar fi conținutul sponsorizat, care este de fapt doar o altă reclamă pentru o jucărie sau gadget nou.



Un lucru pe care l-am învățat dintr-o carte minunată numită *Parenting with Love and Logic****** a fost că stabilirea regulilor când copiii sunt mici înseamnă că și prețul greșelilor este, de asemenea, mic. Dacă sunt la adolescență, stabilirea de noi reguli ar trebui să devină norma (doar pregătește-te pentru niscaiva mormăieli!). Trăim într-o lume digitală care nu se va întoarce niciodată la analogic, astfel încât cu cât toată lumea va învăța mai repede limbajul digital și regulile de utilizare a acestuia, cu atât va fi mai ușor de procesat.

Copiii noștri devin atât de rapid fluenți în limbajul digital, încât noi, ca părinți, ne aflăm încă în proces de învățare, dar, pe de altă parte, avem cunoștință despre aspectele analogice ale lumii adulților, precum și despre punctele ei slabe. Este timpul să ne împărtășim reciproc cunoștințele digitale și cele analogice într-un mod adecvat fiecărei vârstei, astfel încât toată lumea să poată profita de beneficii, atât online, cât și offline.

Da, internetul este pentru totdeauna

Adolescenții și tinerii știu că orice postează online poate fi surprins într-o captură de ecran și transmis în jur, dar le este greu să înțeleagă ideea că recrutorii de la facultăți sau viitorii angajatori ar putea privi exuberanța lor tinerească și să o judece mult mai aspru decât o fac colegii lor! Să știi că internetul este pentru totdeauna nu este același lucru cu a *crede* acest lucru. Nu este o idee ușor de înțeles la o vârstă fragedă și, adesea, este nevoie de o consecință tangibilă sau de un punct de contact cu cineva care a avut de suferit o consecință tangibilă, așa încât această noțiune să devină o realitate vie.

Copiii gândesc la prezent. Ăsta este și motivul pentru care este atât de plăcut să le fii în preajmă. Pentru un copil de treisprezece ani, facultatea este la cinci sau șase ani distanță, adevărați eoni pentru un adolescent. O slujbă cu normă

întreagă este ceva prea îndepărtat pentru a o avea în vedere măcar!

Ceea ce am învățat de la a fi YouTuberi este că nu contează doar ceea ce postezi, ci și cum te comporți în public, fiindcă și asta este pentru totdeauna – toți pot fi acum paparazzi, înarmați cu un telefon mobil care face poze și cu un buton de distribuire. De exemplu, anul trecut la VidCon, o convenție axată pe video pentru YouTuberi și alți influenceri digitali, o personalitate foarte cunoscută de pe YouTube nu avea permis de trecere pentru a intra în locul respectiv și, pentru că era tânăr și frustrat, i-a adresat un „Nu știi cine sunt eu?“ agentului de securitate, care în mod *clar* nu știa cine este. Aceasta era o convenție video, amintește-ți, deci ce crezi că a făcut fiecare adolescent? Și-a scos telefonul și a înregistrat reacția YouTuber-ului. Nefericitul și-a stricat reputația din cauza comportamentului său – nu pentru că a fost postat online, ci pentru că a avut o cădere nervoasă într-o zonă publică. În vâltoarea momentului, a uitat că oamenii îl urmăreau mereu.

Această lecție a avut un impact extrem de puternic pentru toți copiii noștri. Acum, indiferent dacă copiii tăi au mulți urmăritori online sau nu au deloc conturi pe rețelele de socializare, este o idee bună să-i încurajezi să se comporte într-un mod care nu ar arăta rău dacă ar ajunge postat pe YouTube. În calitate de părinte, poți pune filtre pe conturile de socializare ale copiilor tăi, astfel încât injuriile sau adresa ta să poată fi ascunse, iar copiii tăi nici măcar nu vor observa. Dar, când îți trimiți copiii afară, nu există niciun filtru fizic care să-i protejeze de lume. Trebuie să fie pregătiți. Depinde de tine să îi înveți că orice spun sau fac poate fi înregistrat pentru posteritate, indiferent dacă este ceva care îi pune într-o lumină bună sau într-o lumină proastă. Și nu ca să îi faci paranoici, ci doar ca să îi *conștientizezi*. Cea mai bună metodă de a transmite acest mesaj este de a-ți învăța copiii bunele maniere, să fie amabili și să îi trateze pe ceilalți cu respect.

Mai ușor de spus decât de făcut, deoarece chiar și cei mai bine educați și mai iubitori copii au zile în care spun și fac lucruri pe care le regretă apoi sau pe care nu le-au intenționat. Așa e viața. Cu toții greșim. Greșelile sunt cele care ne învață lecții memorabile despre ce să *nu* facem!

De exemplu, Brooklyn a fost rănită după ce a fost părăsită pe neașteptate de iubitul ei cu care era de mult timp. M-am întrebat în noaptea aceea dacă îi va trimite mesaje „furioase“,

dar am decis să aștept și să văd ce va face. Așa că i-am monitorizat mesajele prin intermediul aplicației iMessage de pe computer, în cazul în care trebuia să intervin. Destul de sigur, în câteva ore, au apărut câteva mesaje furioase. M-am dus imediat în camera ei și i-am luat telefonul. Știam că este supărată și că asta o face și mai frustrată. Știam, de asemenea, că va continua să trimită mesaje, probabil din ce în ce mai aprinse. Brooklyn a venit la mine mai târziu a doua zi și mi-a mulțumit că îi luasem telefonul. Mi-a spus: „M-a împiedicat să-mi las emoțiile să preia controlul și să trimit mesaje menite să-l rănească în speranța că va simți și el la fel de multă durere ca mine." Fostul ei nu merita asta, iar pe ea a salvat-o și de la o posibilă jenă. De asemenea, am vorbit și despre ce ar putea însemna pentru brandul ei niște capturi de ecran cu mesajele ei răutăcioase. A fost o lecție valoroasă și mă bucur că am avut încredere în intuiția mea.

Acesta este tipul de ajutor de care au nevoie copiii de la părinți, chiar dacă nu își dau seama. Copiii mei știu că tehnologia este un privilegiu în casa noastră; după cum vei vedea mai târziu în această carte, toată lumea trebuie să respecte un set de reguli înainte să li se permită un telefon, un laptop sau orice alt dispozitiv. Deoarece aceste reguli sunt stabilite încă de la început, nu a trebuit să mă cert urât cu fiica mea pe tema confidențialității ei și nici să negociez cu ea când trecea deja prin niște emoții dureroase cu privire la ce conduită a fost sau nu corectă. Vei vedea în capitolele următoare cum să instituiești reguli care să aibă sens pentru gospodăria ta, astfel încât să depășești cu bine momentele aprinse.

Nimic online nu este privat

Pe lângă faptul că Internetul este pentru totdeauna, mai trebuie să știi că nimic din ce postezi online nu va fi vreodată cu adevărat 100% complet privat. Aceasta este o problemă atât pentru copii, cât și pentru părinții lor.

Deoarece atâtea informații pot fi împărtășite atât de rapid, problemele de confidențialitate au devenit neclare. Este foarte greu pentru copii să știe ce ar trebui să rămână privat și ce nu, cum ar fi informații despre membrii familiei care suferă de vreo boală, despre cineva care pierde un loc de muncă sau despre un prieten care trece printr-o depresie. Copiii nu sunt mereu capabili să păstreze secrete, chiar și atunci când promit că le vor păstra. Când eram copil, un secret care apoi devenea

cumva public rămânea totuși cunoscut la o scară foarte mică. Acum, întreaga lume poate afla despre asta într-o nanosecundă prin simpla apăsare a unui buton.

Părinții trebuie să înceapă să ia în considerare problemele ce țin de confidențialitate din momentul în care se nasc copiii lor. Bebelușii și copiii mici sunt atât de adorabili și de fotogenici, încât cu siguranță vei vrea să postezi fotografii și descrieri drăguțe și tot felul de alte informații. Odată ce o faci însă, acele imagini și informații devin publice, iar tu vei pierde pentru totdeauna controlul asupra lor.

Dacă ai un blog sau postezi regulat pe Facebook sau pe Instagram, poți controla cu ușurință cine vede postările tale cu diferite setări de confidențialitate. Sunt acolo cu un motiv, așa că folosește-le! Poți configura o pagină Facebook secretă doar pentru prietenii de încredere și pentru membrii familiei, așa încât să poți posta orice dorești. Presupunând, desigur, că acești oameni în care ai încredere îți vor respecta regulile cu privire la nepartajare – însă majoritatea oamenilor sunt onorabili atunci când le ceri să fie.

Stabilește limite și reguli pentru propriile postări. Dacă ai îndoieli, nu posta. Dacă ai copii mari, cere-le mai întâi permisiunea. Dacă spun da, minunat. Dacă au spus da anul trecut și te roagă acum să ștergi o poveste sau o fotografie, ascultă-i. Este fotografia *lor*, nu a ta.

Distribuire *versus* distribuirea în exces sau despre cum nu trebuie să știe toată lumea cum arată pizza ta

Când eram mică, era de neînțeles gândul că străinii ar fi interesați de mesele pe care le-a mâncat familia mea sau de ce am purtat la școală. Chiar și azi, nu mă văd postând câte un selfie cu tot ce fac pentru că nu cred nici pe departe că este suficient de important cât să împărtășesc totul cu toată lumea!

Copiii noștri cred altfel. Faptul că există cuvântul „selfie“ spune cam totul despre asta, nu? Copiii folosesc selfie-uri și alte imagini pentru a consemna activitățile de zi cu zi în timp real pentru ca oricine să le poată vedea.

Cred că ține de natura umană să vrei să împărtășești informații și lucruri pe care le-ai învățat cu oamenii în care ai încredere și la care ții. Așa a fost mereu. Te muți într-o zonă nouă, îți faci prieteni noi, ieșiți în oraș cu toții, iar primul lucru pe care îi

întrebi este unde putem ieși să ne distrăm și, apropo, știți vreo bonă bună? Împărtășești informațiile respective, iar ceilalți le împărtășesc cu tine; este ceva de valoare pentru ei și vor ca tu, cineva în care au încredere și la care țin, să le ai. Speră că acele informații îți vor fi la fel de utile sau că îți vor aduce și ție la fel de multă plăcere cum le-a adus și lor. Alteori, vei fi într-o călătorie de afaceri, intri într-un Uber și ceri șoferului sfaturi despre restaurantele locale sau ce locuri merită văzute, deoarece este evident că el cunoaște zona și ai încredere în răspunsul lui.

Dar astăzi, datorită lumii digitale, pot pune aceleași întrebări online și să primesc *milioane* de răspunsuri de la urmăritorii noștri în doar câteva minute. Ce unealtă fantastică! Informațiile lor ar putea fi exact ceea ce aveam nevoie, în ciuda faptului că nu am avut încă niciodată un nivel real de implicare personală cu ei, așa cum am cu familia și cu prietenii mei.

Cu rețelele de socializare, străinii împărtășesc informații cu străini. De fapt, chiar se *așteaptă* să o facă. Poți citi evaluări și recenzii despre pensiuni mici din Etiopia, Islanda sau Tasmania despre care nu ai auzit niciodată (iar asta te va face să vrei să te urci direct în avion!) sau despre un romancier care tocmai a scos o carte uimitoare sau de unde să cumperi cele mai frumoase andrele pentru tricotat și lână. Poți vorbi cu persoane care au anumite afecțiuni medicale și poți primi sfaturi de la acestea, în plus față de ceea ce îți spune medicul tău. Poți găsi și persoane cu sfaturi grozave de parenting. Acest schimb de informații te face să simți lumea ca fiind atât intimă, cât și reconfortantă.

Shaun și cu mine am folosit această rețea de informații și de oameni de mai multe ori. După ce am decis să adoptăm a doua oară, am întâmpinat greutăți în a găsi agenția potrivită cu care să lucrăm. I-am întrebat pe urmăritorii noștri din online ce agenții au folosit, de ce le-au plăcut și am cerut mai multe sfaturi. În doar câteva zile, am observat că numele unei agenții continuă să apară. Am pus mai multe întrebări acestor persoane, prin mesaje directe de această dată, și am avut în curând suficiente informații pentru a începe cu încredere procesul de adopție cu respectiva agenție. În câteva luni, am fost declarați compatibili cu mama lui Paisley și, câteva luni mai târziu, aveam o fetiță dulce în brațe. Fără rețeaua noastră de urmăritori din online nu am fi găsit niciodată această agenție și, prin urmare, nu am fi găsit-o niciodată pe Paisley!

Odată cu diagnosticarea lui Daxton ca având ADHD și, ulterior, autism, ne-am bazat de mai multe ori pe informațiile găsite în comunitățile online pentru a învăța despre alimente, medicamente, terapii care funcționează, medici sau despre numeroase alte subiecte. De asemenea, a fost extrem de util să știm că nu suntem singurii părinți care se confruntă cu anumite comportamente sau cu frustrările de a avea un copil excepțional. De mai multe ori, m-a uns pe suflet să citesc informațiile primite de la alții și să îmi dau seama că nu suntem singurii părinți care trec prin această încercare!

Distribuirea în *exces*, pe de altă parte, poate scăpa rapid de sub control. Cred că există două tipuri de distribuire în exces. Primul este distribuirea în exces a activităților de zi cu zi. Acest lucru reprezintă în mare parte informații benigne care pur și simplu nu sunt relevante pentru nimeni: să postezi pe Twitter despre cum ți-ai cumpărat lenjerie nouă sau nenumărate selfie-uri de la sală poate fi un exemplu de distribuire în exces atunci când o faci în mod constant. Al doilea tip de distribuire în exces are legătură cu ceea ce cred eu că este o reacție emoțională sau o reacție exagerată atunci când ești supărat sau frustrat. Fie că te plângi în legătură cu ceva față de care alte persoane ar putea simți diferit, fie că faci comentarii răutăcioase sau îndreptate asupra altora, cu precădere străini, pentru că remarcile lor te-au iritat într-un fel, vedem multe astfel de exemple pe Facebook. Bineînțeles, oamenii au dreptul să aibă sentimente, dar este important să tragem linie la intoleranța față de pozițiile sau opiniile altor persoane. La fel de important este să descoperi cum să controlezi nevoia neîncetată de a posta propria opinie despre un lucru sau altul.

Drept urmare, am avut conversația despre distribuirea în exces de mai multe ori în casa noastră – mai ales atunci când adolescenții sunt supărați de abilitățile noastre parentale și se plâng prietenilor. Sau atunci când sunt supărați pe un profesor pentru că le-a dat o notă proastă la o lucrare ori pe un prieten din orice alt motiv.

Ne dorim să își trăiască emoțiile, dar atunci când devin prea personale sau prea îndepărtate de realitate (așa cum li se întâmplă deseori adolescenților), ar trebui să le reamintim că nu este în regulă… chiar dacă sunt pe bună dreptate furioși sau supărați.

Avem tot timpul de-a face cu sindromul de distribuire în exces în comentariile lăsate pe canalele noastre de pe YouTube. (Voi discuta despre asta în capitolul 11, atunci când comentariile se

transformă în intimidare). Le spun mereu fetelor: „Dacă nu vă place felul în care este îmbrăcat cineva, nu trebuie să îi și spuneți asta. Aveți dreptul la opinie, dar nu aveți dreptul să o declarați. Nu toată lumea trebuie să audă părerea voastră sau gândurile voastre de moment."

BAILEY NE VORBEȘTE DESPRE DISTRIBUIREA ÎN EXCES

Cred că distribuirea în exces cu privire la viața de zi cu zi se întâmplă atât de des acum, încât aproape nimeni nu face mare caz din asta. Când social media era ceva mai nou, posibil să fi fost diferit, iar anumite postări să fi părut ciudate, dar acum nu mai este mare scofală. Ceea ce este rău, într-un fel, dar oamenii sunt atât de obișnuiți ca toți să împărtășească totul online, încât aproape că nu-ți mai vine să împărtășești nimic, deoarece cei mai mulți dintre ei nici măcar nu mai acordă atenție. Nu faceți decât să derulați în jos, să dați clic, să derulați mai departe și să treceți la următoarea postare!

Nuanța este foarte importantă

Unul dintre cele mai dificile lucruri de gestionat în ceea ce privește comunicarea digitală este nuanța. Cum aproape orice formă de comunicare este scrisă, comunicarea față în față nu mai există. Limbajul corpului și gesturile, emoțiile de pe fața ta, tonul vocii tale nu mai sunt acolo. Contextul devine mult mai greu de evaluat. Poate transforma rapid o situație minoră, care ar fi putut fi rezolvată cu ușurință în persoană, într-un conflict dureros și de amploare. De exemplu, un comentariu sarcastic într-o interacțiune reală poate fi ignorat cu o privire sau pur și simplu luat în râs, iar interlocutorul va „pricepe" și va trece peste. Dar când postezi un comentariu sarcastic în încercarea de a face o glumă, situația poate degenera, iar toate explicațiile din lume nu vor mai conta pentru cineva ale cărui sentimente au fost rănite.

Mi s-a spus că par nervoasă prin mesaje. Ha-ha! Chiar nu sunt, dar asta pentru că scriu mesaje foarte succinte, scurte și eficiente. Nu pierd timpul cu detalii. În apărarea mea, nu sunt aproape niciodată într-adevăr supărată… doar că am o mie de lucruri pe cap, iar mintea mea sare rapid de la una la alta, așa

că scriu un mesaj text scurt, precis și îl trimit. A trebuit să învăț să o las mai moale, să recitesc mesajele, să folosesc mai multe emoji-uri sau chiar să închei cu „Înțelegi ce zic?“ pentru ca oamenii să-mi poată citi mai bine emoțiile. Adolescenții mei îmi spun că emoji-urile sunt absolut necesare, deoarece acestea pot ajuta să transmită cu ușurință faptul că mesajul meu a fost informal și binevoitor, în cazul în care cuvintele mele ar eșua să facă acest lucru.

Mă îngrijorează mult cât timp petrec copiii pe telefoane – când sunt cu toții în aceeași casă sau chiar în aceeași cameră! Se pare că nu sunt la fel de pricepuți în a relaționa cu oamenii din viața reală sau, cum se spune, IRL****. Multe studii au arătat că, atunci când acești copii merg la facultate și sunt pentru prima dată pe deplin responsabili pentru ei înșiși, sunt nevoiți să se bazeze pe un comportament mult mai analogic decât erau obișnuiți din postura de experți digitali. Poate fi foarte stresant pentru ei, iar multora le vine greu să facă față. Preferă comunicarea scrisă, dar acest lucru nu te ajută atunci când trebuie să gătești sau să speli rufele sau să ajungi la timp la cursuri. Desigur, aceasta nu a fost o problemă când am fost eu la facultate, dar asta pentru că toată lumea era analogică, nu doar eu!

Cred că cea mai eficientă formă de comunicare este cea pe care o faci atât cu ochii, cât și cu urechile. În momentul în care elimini partea cu urechile, te bazezi doar pe ochi – și ai pierdut jumătate din capacitatea ta de a comunica. Tot timpul le spun acest lucru copiilor mei, mai ales după ce mă uit la sfârșitul lunii pe factura de telefon. Desfășurătorul îmi arată câte date mobile am folosit și cele mai multe dintre acestea au fost consumate pe mesaje. Și știu și de câte ori scriu mesaje fetele mele adolescente – cu *miile* în fiecare zi, prietenilor, iubiților, colegilor de la școală și așa mai departe. Le spun: „Când a fost ultima dată când i-ați sunat să vorbiți la telefon?“ Se uită la mine, îmi zâmbesc sarcastic, apoi se întorc la trimis mesaje!

Încerc din greu să-i fac pe copiii mei să petreacă mai mult timp lucrând la comunicarea față în față. Desigur, își petrec toată ziua la școală cu colegii, dar, imediat ce ajung acasă, își scot telefoanele. Este util să aveți anumite ore desemnate în care să nu fie permisă utilizarea telefoanele mobile, cum ar fi ora mesei. Am prieteni care țin „post de la telefon“ împreună cu copiii lor și stabilesc câte o săptămână de câteva ori pe an când copiii pot sta online doar o oră pe zi. De obicei, asta se întâmplă de sărbători sau în alte ocazii care nu interferează cu

studiul școlar, dar le amintește copiilor că pot supraviețui și fără telefoanele lor, obligându-i să interacționeze cu ceilalți membri ai familiei în mod tradițional.

În ultimii câțiva ani, am plecat câte o săptămână în vacanță la o cabană de la munte pentru a scăpa de stres și a petrece timp cu familia. Semnalul la telefon este inexistent în munți și în fiecare an mă uit cum copiii mei se plâng de faptul că se plictisesc și că nu au nimic de făcut în primele două zile fără telefoanele lor. Dar, cu precizia unui ceas, din a treia zi, copiii mei încep să devină creativi. Deodată, apar jocurile de cărți, interacțiunile cresc, încep spectacolele de talente în familie, iar forturile încep să fie construite din pături în interior și din bețe/în copaci la exterior. Copiii încep să joace jocuri în aer liber cu frații/verii/prietenii lor, cum ar fi capturarea steagului, de-a ostaticii, de-a v-ați ascunselea. Și în fiecare an, după ce plecăm, vorbesc despre cât de mult s-au distrat și că este una dintre călătoriile lor preferate. Funcționează de fiecare dată!

BROOKLYN NE VORBEȘTE DESPRE DEPENDENȚA DE TELEFONUL MOBIL

Nu cred că toată generația noastră este dependentă de rețelele de socializare în sine, doar că telefoanele noastre mobile au atât de multe instrumente pe care le folosim în viața noastră de zi cu zi, încât să nu le avem ar fi ca și cum ai lua un aragaz sau un cuptor cu microunde din bucătăria cuiva. Oamenii nu știu să-și facă mâncarea fără aragaz; tot așa, nici noi nu știm cum să setăm o alarmă fără telefon sau să comunicăm cu prietenii noștri fără a trimite mesaje!

De asemenea, simt că există o presiune mai mare pentru a avea mereu telefonul la îndemână, deoarece prietenii tăi par întotdeauna să presupună că, dacă nu le răspunzi, ai ceva cu ei. Asta se întâmplă și cu părinții de multe ori. Există în mod cert o contradicție în care părinții încearcă să-i învețe moderația pe copii și le spun că, dacă îți petreci timpul cu un prieten, nu trebuie să stai pe telefon, dar tot ei se înfurie când copiii lor nu le răspund la mesajele text sau la apelurile telefonice atunci când sunt plecați.

Trebuie să faci compromisuri. Poate să trimiți un mesaj care spune, „Hei, mami (sau prieten), mă duc la o întâlnire. Nu o să stau pe telefon pentru următoarele două ore. Doar ca să știi în caz că nu îți răspund.“ Amintește-ți să faci asta, pentru a evita o dramă inutilă!

Social media este un mod incredibil de conectare

Rețelele de socializare dau naștere unei comunități. Urmărește numai cum se adună lumea când se întâmplă o tragedie. Twitter și Instagram vor fi umplute imediat cu un hashtag despre eveniment la care oricine poate găsi informații, condoleanțe, vorbe de încurajare sau idei menite să ofere ajutor. Celebritățile și oamenii cu influență își pot oferi sprijinul și pot amplifica modalitățile de implicare. Obținerea de fonduri la nivel mondial se desfășoară în timp real și se răspândește rapid. Mișcări întregi pentru cauze bune pot fi pornite prin simpla creare a hashtagului relevant și partajarea acestuia cu prietenii. Cu ajutorul rețelelor de socializare, suntem mai conștienți de ceea ce se întâmplă în lume, mai predispuși să avem grijă unul de celălalt și mai înclinați să participăm la binele comun.

***Brooklyn*:** Unul dintre cele mai interesante lucruri pe care le-am făcut vreodată pe social media a fost cu unii dintre urmăritorii noștri. Avem un grup în mesageria Instagram și intrăm din când în când pentru a vorbi cu ei. Într-o noapte, am organizat un fel de petrecere în pijamale virtuală unde toată lumea a fost online timp de câteva ore și ne-am trimis mesaje ca și cum am fi vorbit cu toții în persoană, iar ei ne puneau tot felul de întrebări. A însemnat atât de mult pentru ei – și pentru noi – să stabilească acea legătură personală cu noi. Multe dintre aceste fete adolescente ne făceau confidențe cu privire la problemele lor cu băieții sau la faptul că erau prea timide și încercăm mereu să răspundem cu mesaje pozitive, de încurajare. Suntem la fel ca ele, trecem prin aceleași etape de dezvoltare și este bine ca ele să știe asta.

***Bailey*:** Primim adesea comentarii pe pagina noastră de Instagram de la urmăritorii noștri care ne spun că îi facem să zâmbească în fiecare zi sau că îi ajutăm să treacă peste depresie. Acest lucru ne face întotdeauna să ne simțim bine în legătură cu ceea ce facem!

Ne place să folosim platformele noastre de social media ca să-i ajutăm pe ceilalți. Le-am folosit pentru a strânge fonduri pentru campaniile fundației ONU pentru programul Girl Up, dar și pentru a strânge bani ca să le facilităm fetelor din țările afectate de sărăcie accesul la educație. La nivel de familie, anul trecut am renunțat la cadourile de Crăciun și am strâns fonduri suplimentare pentru un proiect de purificare a apei în

Republica Dominicană. Această instalație va furniza apă potabilă pentru mai bine de cinci mii de oameni și va ajuta și la finanțarea microîntreprinderilor din cadrul comunității, folosindu-se de profiturile obținute. Am militat și pentru cauze ca Fundația Bill și Melinda Gates, emanciparea femeilor, aprecierea profesorilor și multe alte programe. Cu atât de multe exemple minunate oferite de alții, ți se demonstrează că și tu *poți* folosi internetul pentru a răspândi bunătate și pentru a ajuta la influențarea lumii în bine!

Kamri: Într-o zi, am fost etichetată de o mulțime de urmăritori ai contului meu de Instagram în postări care anunțau că unul dintre proprietarii unei pagini pentru fanii lui Brooklyn și ai lui Bailey a fost diagnosticat cu cancer și mai are puțin timp de trăit. Le-am anunțat pe Brooklyn și pe Bailey și am luat rapid legătura cu mama fetei suferinde, trimițându-i un mesaj video cu noi, în care îi spuneam că ne rugăm pentru ea și că ne dorim să se facă bine. Fata a fost *atât* de încântată să primească videoclipul, încât a transmis printr-o postare că i-am făcut zilele foarte proaste un pic mai bune! Ulterior, a murit răpusă de boală, însă mama ei ne-a fost extrem de recunoscătoare pentru că am putut să o bucurăm măcar un pic pe fata ei în ultimele sale zile de viață. Și asta ne-a făcut și pe noi mai puternice.

Rylan: Îmi place să văd toate postările GoFundMe care apar în feed-ul meu. Mă simt bine știind că oamenii folosesc internetul ca să-i ajute pe alții care au nevoie de ajutor. De asemenea, îmi place să-mi folosesc platformele de socializare pentru a le înveseli pe surorile mele sau pe alți membri ai familiei, ca atunci când am postat cerând oamenilor să o ajute pe Kamri să ajungă la un milion de urmăritori pe contul ei de IG (Instagram). M-a făcut să mă simt bine știind că am ajutat-o să își atingă obiectivul.

Daxton: Odată, în ora de programare, un băiat a greșit ceva la tema predată online. Ceilalți băieți s-au distrat pe seama lui, făcând comentarii în programul nostru, însă eu le-am spus să înceteze să-l hărțuiască. I-am trimis o notă prin programul pe care îl foloseam și i-am spus că îmi place de el și că mă bucur că suntem prieteni.

Paisley: Nu am conturi pe social media! Asta înseamnă că primesc un canal pe YouTube? Dar îmi place să citesc comentariile drăguțe ale oamenilor când apar într-un videoclip sau când mami postează imagini cu mine.

Conexiunea Dubai

Una dintre cele mai minunate experiențe ale noastre legate de rețelele de socializare a fost atunci când am mers în Dubai în vacanța de primăvară acum câțiva ani. O mulțime de YouTuberi organizează întâlniri în Statele Unite, dar nu mulți fac un efort pentru a merge și în alte țări. Știam din statisticile noastre că avem o comunitate destul de mare în Orientul Mijlociu, așa că, atunci când am decis să mergem în Dubai pentru vacanța de primăvară, ne-am gândit că o întâlnire cu ei ar putea fi distractivă.

După ce am ajuns și am coborât din avion, am postat pe Instagram că, pentru câteva ore, vom fi într-un parc public frecventat de localnici. Din motive de siguranță, am anunțat întâlnirea cu foarte puțin timp înainte. Judecând după numărul de comentarii postate, ne-am gândit că vor apărea cincizeci sau chiar o sută de oameni. Când am ajuns, am găsit aproximativ o mie cinci sute de fete care așteptau la rând, însoțite de familiile lor.

Am fost puțin copleșiți de numărul mare de oameni, având în vedere că nu adusesem pe nimeni care să ne ajute în a controla mulțimea. Brooklyn și Bailey nu văzuseră niciodată atâția admiratori dornici să le întâlnească. Am aranjat fetele, iar întâlnirea a ajuns să fie una *fantastică*. La fel ca părul, familia este universală. Erau mămici în burka care își certau copiii sau care îi amenințau cu același gest din deget pe care îl făceam și eu! Când aceste mămici au văzut că avem nevoie de ajutor pentru a menține ordinea la coadă, au format rapid o barieră, ținându-se de mâini ca să se asigure că Brooklyn și Bailey nu vor fi copleșite de mulțime. Când au văzut câțiva tătici care încercau să intre în față cu fiicele lor, s-au înfuriat și i-au trimis la loc. Câțiva turiști americani care au venit să le vadă pe fete au ajutat și ei la controlarea cozii. E adevărat ce se spune, că lumea este mică: un tip într-un tricou cu Texas a venit să ne ajute, iar mai târziu am descoperit că avem prieteni dragi în comun.

Era atât de emoționant de urmărit. Erau aproape treizeci și opt de grade afară, iar localnicii continuau să le aducă gemenelor înghețată, băuturi răcoritoare și evantaie. Până la final, am ajuns să avem o mulțime de buchete de flori. Mai târziu, mi-am dat seama că florile erau un semn și mai mare de respect decât credeam inițial, deoarece este dificil și scump să crești flori în deșert. Multe dintre fetele pe care le-am întâlnit purtau

coafuri pe care le-au învățat de pe canalul nostru și toate au fost absolut încântate să ne întâlnească acolo.

Acea zi uimitoare ne-a arătat adevărata putere a rețelelor de socializare. Totul era despre bunătate, despre a împărtăși cu alții și a avea grijă de ei. Părinții pe care i-am cunoscut acolo le iubeau suficient de mult pe fiicele lor, încât să vină într-un parc în toiul verii pentru a întâlni câțiva americani pe care nu îi văzuseră decât în videoclipuri. Nu vorbeam limba locală, dar asta nu a contat. Rețelele de socializare ne-au adus laolaltă și am fost uniți în dragostea pe care o aveam unul pentru celălalt și pentru familie. Îmbrățișările, în aceste cazuri, au însemnat cel mai mult pentru noi.

Recunoaște riscurile rețelelor de socializare, dar nu lăsa frica să te convingă că răul învinge binele, căci tocmai contrariul poate fi adevărat. Este ca și cum ai auzi instrucțiunile de urgență de la începutul unui zbor. Trebuie să asculți cu atenție, desigur, dar, după aceea, poți să te lași pe spate și să apreciezi că avionul care te duce către o destinație nouă și interesantă este destul de sigur. Dacă tot mai multe persoane folosesc internetul și rețelele de socializare pentru a răspândi mesaje pozitive, care ridică moralul, acestea vor continua să devină un loc din ce în ce mai bun.

Bunătate pe care a cunoscut-o familia noastră, posibilitățile de distracție pe care le-am întâlnit și amintirile emoționante pe care le-am creat sunt cu adevărat o binecuvântare pentru noi toți.

Note:

*** Scrisă de Foster W. Cline, Barnes & Noble, 1990. (*N. red.*)

**** IRL prescurtare de la *in real life* – în viața reală. (*N. red.*)

CAPITOLUL 3

Reguli și contracte de utilizare a rețelelor de socializare și a telefoanelor mobile

Cea mai ușoară și mai sigură metodă de a clarifica și de a aplica regulile familiei este cu ajutorul unui contract scris. L-am întocmit pe primul atunci când Brooklyn și Bailey au împlinit doisprezece ani și au primit primele telefoane mobile și nu-mi pot imagina cum ar fi fost să nu îl am. Regulile sunt clar definite, iar dacă sunt „uitate" din greșeală, tot ce trebuie să faci este să scoți contractul și să reîmprospătezi memoria copilului! Așa e mai ușor pentru toți să știe ce se așteaptă de la ei și care ar fi consecințele dacă regulile sunt încălcate. Te poți folosi de oricare dintre aceste reguli sau îți poți crea propriile contracte în funcție de nevoile unice ale familiei tale. Nu uita să acoperi întotdeauna regulile pentru copii, dar *și* pentru părinți. Acesta este un acord de încredere reciprocă, nu o dictatură.

De asemenea, atunci când faci reguli pentru a controla dispozitivele copiilor, gândește-te la ce vrei să incluzi. Contractele mele sunt destul de explicite și detaliate, dar asta nu înseamnă că și ale tale trebuie să fie la fel. Eu includ cât mai multe detalii, astfel încât să punctăm precis ce anume vrem să discutăm cu copiii. Așa ne asigurăm că înțeleg aproape fiecare scenariu posibil înainte de a-l întâlni. Dar să nu faci reguli pe care știi în adâncul tău că nu poți sau nu vrei să le aplici. Trebuie să rămâi ferm, să fii explicit și, desigur, să îți respecți propriile reguli, mai ales pe cele care posibil să nu fie atât de plăcute. Vezi ce a spus Brooklyn la pagina 195 și vei înțelege la ce mă refer!

Apelează la copiii mai mari pentru implementare; poate dorești să faci un contract pe termen scurt pentru a vedea cât de bine merge. Dacă circumstanțele se schimbă, fii flexibil și adaugă o anexă la contractul tău sau redactează unul nou. De exemplu, în contractele noastre am stabilit o oră de închidere pentru telefoanele mobile și alte dispozitive. Acest lucru este

crucial nu doar pentru a-i împiedica pe copii să trimită mesaje atunci când sunt obosiți, ci și pentru că așa, corpul lor se poate relaxa și pregăti pentru un somn odihnitor. Dar, pe măsură ce copiii au crescut, ne-am dat seama că *trebuie* să fie pe telefoane sau pe computer ca să-și facă temele, din moment ce școlile lor acceptă doar fișiere digitale (vorbim despre o schimbare față de zilele noastre analogice), așa că a trebuit să prelungim ora de închidere până când terminau temele.

Chiar dacă avem reguli și contracte, copiii ne vor testa mereu limitele! Treaba *ta* este să fii sever, dar plin de iubire. Nu prietenul lor. Nu mama sau tata care își adoră copiii și îi lasă să scape ușor de lucruri de care nu ar trebui să scape pentru că e mai simplu și că, la urma urmelor, ce e rău în asta? Nu. Ești șeriful rețelelor de socializare, nu uita acest lucru!

Contractul nostru pentru utilizarea telefonului mobil

Când le-am dat telefoanele mobile lui Brooklyn și Bailey, la doisprezece ani, a fost prima dată când le-am permis accesul la media digitală fără a le supraveghea minuțios activitatea. Știam că telefoanele mobile pot aduce în prim-plan o multitudine de probleme și de experiențe pentru care copiii mei posibil să nu fie pregătiți. Fac liste aproape compulsiv, așa că am început să compun o listă de lucruri pe care voiam să le discut cu fetele înainte ca acestea să poată avea propriul telefon mobil. Am căutat idei și pe internet și am găsit alți părinți care ofereau sugestii în legătură cu ce să discuți cu copiii. În scurt timp, mi-am dat seama că ar fi mai ușor să creăm un contract pe care l-am putea parcurge împreună, pe care să îl discutăm și să îl semnăm formal. Am sperat că prezentarea contractului și semnarea lui le va permite să își asume consecințele unui comportament urât și să le împiedice să se supere mai târziu pe mine și pe Shaun. Mereu stârnesc priviri sarcastice când scot contractul pentru telefonul mobil, dar funcționează, pentru că îl pot folosi pentru a le reaminti că știau regulile și au ales totuși să le încalce. Și mai știau și care vor fi consecințele acelei decizii.

CONTRACT DE UTILIZARE A TELEFONULUI MOBIL

Prezentul contract între _____ și _____ încearcă să stabilească regulile familiei și consecințele cu privire la utilizarea telefonului mobil, atât în interiorul, cât și în afara casei.

RESPONSABILITĂȚILE COPILULUI

Grija față de telefon

— Înțeleg că sunt responsabil să știu unde este telefonul meu în orice moment și să-l păstrez în stare bună de funcționare.

— Înțeleg că sunt responsabil pentru plata unui telefon nou în cazul în care pierd sau deteriorez telefonul actual.

— Îmi voi menține telefonul încărcat mereu.

Aspecte generale

— Voi ține mereu în siguranță parola telefonului meu.

— Înțeleg că deținerea unui telefon mobil are drept scop comunicarea cu părinții și, prin urmare, voi răspunde la toate apelurile de la mama sau de la tata sau le voi trimite un mesaj text/îi voi suna înapoi imediat în cazul unui apel pierdut.

— Nu voi depăși minutele lunare ale planului nostru de familie, nici limitele mesajelor text sau utilizarea datelor mobile. Dacă o fac, înțeleg că pot fi responsabil pentru plata unor taxe suplimentare sau că pot pierde privilegiile telefonului mobil pentru o perioadă nedeterminată.

— Nu voi folosi datele mobile de pe telefon fără permisiunea părinților și înțeleg că, dacă o fac, părinții mei pot opta pentru a-mi opri accesul în orice moment.

— Înțeleg că mesajele text nu ar trebui să înlocuiască interacțiunile fizice cu alți oameni. Voi continua să fac eforturi pentru a socializa IRL, să dau apeluri telefonice personale și voi merge la ieșiri fizice cu prietenii și/sau întâlniri.

— Nu voi instala nicio aplicație fără acordul prealabil al părinților mei. Promit să nu instalez niciodată o aplicație criptată sau orice altă aplicație specializată în ascunderea istoricului navigării pe internet sau a conținutului media.

— Dacă mi se solicită să pun telefonul deoparte, o voi face imediat și fără să îmi dau ochii peste cap și/sau să fac comentarii răutăcioase.

— Toate „Contactele“ din telefonul meu trebuie să includă numele complet (nu porecle) al contactului respectiv, iar numărul de telefon trebuie să fie aprobat de părinții mei. (Cu alte cuvinte, nu doar „Sherrie“, ci „Sherrie Ward“).

— Nu-i voi lăsa pe prietenii mei să-mi folosească telefonul, mai ales când nu sunt prezent, decât dacă au un motiv legitim pentru a face acest lucru și cu acordul prealabil al părinților mei.

— Înțeleg că a avea un telefon mobil poate fi de ajutor în caz de urgență, dar știu că trebuie să am în continuare o judecată bună și să fac alegeri bune care să mă țină departe de probleme sau de pericole.

— Părinții mei trebuie să poată să-mi acceseze telefonul și să-mi cunoască parola în orice moment și înțeleg că îmi pot verifica mesajele text/mesajele de grup/tweeturile/istoricul navigării etc. în orice moment, fără avertisment. Sunt de acord cu respectarea imediată a acestui aspect și fără să îmi dau ochii peste cap și/sau să fac comentarii răutăcioase.

— Înțeleg că părinții mei pot opta să instaleze aplicații pe telefonul meu care îmi monitorizează mesajele text sau e-mailurile până când simt că sunt suficient de matur pentru a le gestiona singur. Înțeleg, de asemenea, că nu pot păcăli sau dezinstala aceste aplicații fără permisiune.

— Cunosc faptul că acest contract poate fi modificat în orice moment de către părinții mei.

— Am luat la cunoștință că, în scopul prezentului contract, MESAJ TEXT poate face referire, de asemenea, la Tweet, MD (Mesaj direct), MG (Mesaj de grup), Snap, Kik, iMessage, e-mail, Mesaj IG sau orice alt mijloc electronic de comunicare prin intermediul telefonului mobil sau al aplicațiilor de pe telefonul mobil către o altă persoană.

Reguli/Bune maniere

— Nu îmi voi aduce telefonul mobil cu mine la masă/cina în familie.

— Nu voi vorbi la telefon în timpul conversațiilor în familie sau în timpul evenimentelor de familie.

— Nu voi trimite mesaje text și nu voi face apeluri telefonice după ora 22:00.

— Nu voi naviga pe internet și nu voi folosi aiurea datele mobile doar pentru că mă plictisesc. Voi găsi altceva de făcut.

— Îmi voi lăsa telefonul în bucătărie peste noapte, începând cu ora 22:00, și nu îl voi lua în cameră cu mine.

— Nu îmi voi scoate telefonul și nu voi naviga pe internet sau trimite mesaje text în timp ce o altă persoană îmi vorbește.

— Voi respecta orice regulă pe care școala mea o are cu privire la telefoanele mobile, cum ar fi oprirea lor în timpul cursurilor sau menținerea lor pe modul vibrație în timp ce călătoresc în

autobuzul școlar. De asemenea, nu îmi voi verifica mesajele în timpul cursurilor sau al altor activități în care trimiterea mesajelor este considerată nepotrivită de către părinții mei.

— Mă voi asigura că telefonul meu este oprit atunci când sunt în biserică, în restaurante, la teatru, la înmormântări sau în alte locuri unde este liniște și unde utilizarea telefonului mobil nu este adecvată.

— Promit că îmi voi avertiza părinții dacă primesc apeluri telefonice suspecte sau alarmante sau mesaje text/snapuri/poze/etc. de la oricine, indiferent dacă îl cunosc sau nu.

— Îmi voi avertiza părinții imediat dacă sunt hărțuit sau intimidat de cineva prin intermediul telefonului mobil sau al conturilor de socializare.

— Nu-mi voi folosi telefonul mobil pentru a amenința sau a intimida pe altcineva sau pentru a participa la conversații răutăcioase, bârfe sau pentru a vorbi urât cu sau despre alții.

— Nu voi da niciodată numele meu, adresa, numărul de telefon, numele părinților, informațiile școlare sau alte informații personale prin telefon fără permisiunea expresă a unui părinte.

— Mă voi abține să vorbesc la telefon foarte tare sau foarte aproape de alți oameni.

— Mă voi abține să discut subiecte personale la telefon în public.

— Mă voi abține de la a trimite mesaje altor prieteni atunci când petrec timp cu un prieten anume, deoarece mă poate distrage, mă deconectează de la realitate și pot ajunge să rănesc sentimente.

— Înțeleg că mesajele text nu prezintă întotdeauna sentimentele și intonațiile în mod corect. Voi face toate eforturile să folosesc emojiuri ca să-mi exprim sentimentele, astfel încât comentariile mele să nu fie interpretate greșit. De asemenea, voi face un efort pentru a nu face declarații care pot fi derutante sau deschise la interpretare.

— Înțeleg că mesajele text pot fi captate pe ecran și, așadar, mă voi abține să scriu ceva ce părinții, pastorul sau directorul meu nu ar aproba.

— Nu voi trimite mesaje text și nu voi vorbi la telefon în timp ce conduc.

— Înțeleg că funcția de urmărire a telefonului meu trebuie să fie activă în orice moment și că părinții mei mă pot localiza oricând cu ajutorul ei.

— Nu voi trimite mai mult de —— mesaje text pe zi.

— Nu voi răspunde la niciun apel și la niciun mesaj text decât dacă știu cine este și dacă a fost aprobat de mama și tata.

— Înțeleg că nu am voie să șterg istoricul mesajelor fără permisiune. Acest lucru este vital.

— Am înțeles că părinții mei au permisiunea să răspundă, să sune, să trimită un e-mail sau să trimită un mesaj la orice contact/mesaj în orice moment.

— Nu îmi voi schimba setările sau parolele fără permisiunea expresă a părinților.

— Nu voi trimite altora fotografii în ipostaze stânjenitoare cu familia sau cu prietenii.

— În plus, nu voi folosi camera telefonului meu pentru a face fotografii în ipostaze stânjenitoare altora. Dacă primesc astfel de fotografii de la altcineva, îi voi anunța imediat pe părinții mei.

— Nu voi trimite mesaje despre ceilalți când mă enervez și îmi dau seama că mesajele trimise la nervi sunt adesea cele pe care le voi regreta cel mai mult mai târziu.

— Nu voi permite etichetarea geografică pe fotografii sau aplicații fără permisiunea părinților mei.

— Nu voi descărca sau instala nicio aplicație fără să discut mai întâi cu părinții și să citesc toți termenii și condițiile, astfel încât să înțeleg ce le este permis aplicațiilor să facă pe telefonul meu.

Consecințe

— Înțeleg că a avea un telefon mobil este un privilegiu, nu un drept și că, dacă nu ader la acest contract, privilegiul meu de a avea telefon mobil va fi revocat.

— Înțeleg că telefonul mobil îmi poate fi luat dacă vorbesc urât cu părinții mei, dacă nu reușesc să-mi îndeplinesc sarcinile, dacă nu reușesc să-mi mențin notele mari sau dacă îmi folosesc telefonul pentru activități îndoielnice sau ilegale.

— Înțeleg că aș putea să-mi pierd telefonul în cazul în care vorbesc urât despre părinți sau despre membrii familiei în mesajele către prieteni sau către alții.

— Dacă mi se solicită de mai mult de două ori să închid sau să pun telefonul mobil deoparte sau dacă îl folosesc în timpul perioadelor „fără telefon“, acesta îmi va fi confiscat pentru o zi. Același lucru se va întâmpla de fiecare dată când nu îl pun deoparte atunci când mi se cere. (Perioada de restricție se poate modifica la nevoie.)

— Dacă nu reușesc să-mi corectez comportamentul după

—— dăți, recunosc dreptul părinților mei de a-mi lua telefonul până când decid că sunt suficient de matur pentru a respecta contractul.

RESPONSABILITĂȚILE PĂRINȚILOR

— Înțeleg că mă voi pune la dispoziția copilului/adolescentului meu pentru a răspunde la orice întrebare pe care ar putea-o avea despre deținerea unui telefon mobil și utilizarea acestuia în mod responsabil.

— Voi veni în sprijinul copilului meu atunci când mă avertizează asupra unui mesaj alarmant pe care l-a primit.

— Nu îmi voi manifesta furia atunci când copilul meu raportează o problemă sau face o greșeală, atâta timp cât este sincer cu privire la această problemă.

— Voi oferi copiilor mei un model de bună conduită, respectând, de asemenea, regulile de etichetă de mai sus în ceea ce privește utilizarea telefonului mobil, precum și consecințele nerespectării acestora.

— Îmi voi alerta copilul dacă planul nostru de telefonie mobilă se schimbă și dacă are impact asupra minutelor sau datelor mobile acordate inițial.

— Îmi voi alerta copilul dacă se schimbă taxele sau costurile telefoanelor și trebuie să înceapă să plătească pentru unele dintre taxele recurente.

— Voi oferi copilului meu —— avertisment (e) înainte de a-i lua telefonul mobil.

(Semnătura copilului)	(Data)
(Semnătura părintelui)	(Data)
(Semnătura părintelui)	(Data)

Raidul de noapte

În casa noastră, avem ceea ce copiii numesc raidul de noapte: Shaun și cu mine confiscăm telefoanele, dispozitivele și computerele atunci când sunt folosite mai târziu de ora specificată în contract. Dacă sunt prinși cu telefoane după orele stabilite, știu că și le vor pierde pentru câteva zile… sau mult mai mult dacă au existat infracțiuni multiple.

Gândul de a le lua telefoanele le îngrozește pe fetele mele! Întreaga viață pare că se învârte în jurul telefoanele lor. Fără dispozitivele acelea, nu pot primi notificări despre ce au de făcut la școală, anunțuri despre antrenamentele echipei de sport și ratează mesaje de la prietenii lor. Majoritatea cursurilor necesită telefoane ca să acceseze Google Classroom sau manuale online, astfel încât să nu ai telefon poate fi într-adevăr greu. Este o motivație excelentă pentru copii de a-și câștiga telefoanele înapoi și de a demonstra o conduită mai bună în ceea ce privește utilizarea acestora.

Dacă nu vrei să elimini fizic dispozitivele din dormitoare, există o mulțime de aplicații care le permit părinților să taie conexiunea la Wi-Fi sau la datele de pe telefoanele mobile. Acest lucru le permite copiilor să păstreze dispozitivele în camerele lor și să le folosească pentru alarme, dar anulează posibilitatea de a trimite mesaje și de a utiliza internetul după orele stabilite.

Am început raidul de noapte pentru a ne asigura că dispozitivele electronice nu mai sunt utilizate după orele 22:00 (orele se pot ajusta în funcție de vârstă) din simplul motiv – și chiar dacă neagă acest lucru – că adolescenții sunt deja *obosiți* la ora aceea. Când sunt prea epuizați pentru a gândi limpede, este mai ușor să trimită un mesaj pe care îl vor regreta ulterior. Știm cu toții cât de ușor este să facem greșeli de judecată atunci când suntem obosiți, iar noi, ca părinți, trebuie să ne protejăm copiii de la a spune sau a face ceva ce probabil nu ar fi spus sau nu ar fi făcut dacă s-ar fi întâmplat mai devreme în zi.

Facem excepții de la raid doar atunci când sunt supraîncărcați de teme. La fel ca atâtea alte licee din America, școlile copiilor noștri trimit și ele teme online. Manualele și exercițiile sunt toate online și nu pot fi efectuate în alt mod. (S-a zis cu caligrafia excepțională!). În plus, sunt trimise notificări text, detaliind unde să încarce temele și alte sarcini. Pur și simplu nu le putem lua telefoanele și computerele atunci când copiii noștri au nevoie de ele pentru a studia. Ai grijă totuși ca ai tăi copii să nu îți spună că trebuie să învețe, ca să afli mai târziu că asta înseamnă să vorbească pe FaceTime sau să trimită mesaje prietenilor!

Shaun: În copilăria mea, unul dintre cele mai prețuite obiecte din casa noastră era setul de enciclopedii al bunicii. Raftul plin de cărți organizate alfabetic a servit drept singurul nostru punct de acces către orice subiect pe care ne doream sau pe

care trebuia să îl aflăm. Pentru temele pentru acasă ne pregăteam numai din aceste cărți – erau Google-ul generației mele. Am fost încântat când am mers la facultate și am putut să pun întregul set pe un CD în loc să trebuiască să merg la bibliotecă să-mi fac temele. Ce economie de timp (și de spațiu!). Copiii noștri nu au idee cât de norocoși sunt că, printr-o singură atingere de buton, ajung să aibă acces la toate resursele și la toate informațiile de care ar putea avea nevoie și pe care nici cele mai bune biblioteci nu le-au avut când eram eu la facultate. Partea bună este că ai ușor acces la informații pentru activitatea școlară. Partea proastă este că este și mai ușor să cauți direct răspunsurile în loc să faci efectiv munca de cercetare (și în cel mai rău caz, ajungi să plagiezi sursele).

Un alt aspect extrem de important pe care probabil îl știi deja este modul în care dispozitivele electronice și lumina pe care o emit dăunează unui somn profund corespunzător.

Nu numai că toți copiii trebuie să se relaxeze fizic înainte de culcare, cum ar fi cu o baie sau un duș fierbinte, dar trebuie să închidă și tot ceea ce are un ecran. Studiile arată că spectrul specific de lumină albastră pe care îl emană ecranele dispozitivelor electronice poate împiedica eliberarea necesară de melatonină în corp, hormonul natural al somnului, și să-ți păcălească creierul să creadă că nu este întuneric afară, făcând să-ți fie mai greu să adormi. (Știi că acest lucru este adevărat deoarece producătorii de telefoane mobile au programat în sistemele lor de operare o actualizare a funcției de întunecare activată de utilizator, care se ajustează singură atunci când telefonul percepe o diminuare a luminii mediului în care se găsește.)

Nu uita că raidul de noapte este valabil și pentru tine: corect este ca această regulă să fie aplicată tuturor celor din casă.

BROOKLYN ȘI BAILEY NE VORBESC DESPRE RAIDUL DE NOAPTE

***Brooklyn*:** Înainte uram când mi se lua telefonul!

***Bailey*:** Și eu!

***Brooklyn*:** Ceea ce mă scotea din minți era că, la început, telefonul îmi era luat pe la 21:00, dar de multe ori nu adormeam înainte de miezul nopții. Apoi, nu aveam voie cu el la exterior mai târziu de 22:00, deci nu-mi puteam folosi

telefonul nici măcar când eram afară, și asta mă scotea din minți. Pur și simplu, nu aveam voie să-mi folosesc telefonul seara, iar asta obișnuia să mă supere enorm, dar m-am obișnuit. Cel puțin acum, telefoanele ne sunt luate după 22:30. Este foarte frustrant, de vreme ce mai citesc cărți pe telefon sau urmăresc emisiuni TV pe telefon. Există atât de multe lucruri pe care le poți face acum cu un telefon. Îl pun deoparte și mă întreb ce-mi rămâne de făcut? (*Mindy*: Mama analogică din mine râde atât de tare acum!)

***Bailey*:** Când mi se ia telefonul, eu mă bag în pat și dorm. Îmi place să dorm.

RYLAN NE VORBEŞTE DESPRE PIERDEREA PRIVILEGIULUI DE A AVEA UN TELEFON

Când Rylan a primit în sfârșit primul ei telefon mobil, a citit și a fost de acord cu contractul nostru privind telefoanele mobile. A avut telefonul doar câteva luni înainte de a-și pierde acest privilegiu după trei abateri grave. Ori de câte ori le oferim copiilor noștri primul telefon, anticipăm că vor exista câteva infracțiuni minore și le folosim ca oportunități ca să-i învățăm și ghidăm. Dar, cu Rylan, infracțiunile continuau să vină zilnic. Utilizarea telefonului după ora de culcare s-a transformat în trimiterea prelungită a mesajelor text atunci când se presupunea că își face temele. De asemenea, se strecura la parter după ce se băga în pat și își lua telefonul mobil de pe tejgheaua din bucătărie (unde încărcăm telefoanele copiilor noaptea), îl lua cu ea înapoi în cameră și se juca toată noaptea. Ultima picătură a fost când i-am verificat mesajele și am descoperit că îi spunea lucruri urâte unei prietene de-ale ei. În acel moment, ne-am dat seama că, în ciuda faptului că avea aceeași vârstă ca ceilalți copii ai noștri atunci când și-a primit primul ei telefon, încă nu era pregătită să fie responsabilă pentru asta. Așa că i-am luat telefonul pentru câteva luni.

Rylan știa că a dat-o în bară și a reacționat bine. Ne-am dat seama că a sfârșit prin a petrece o vară mult mai analogică, așa cum aveam eu și Shaun când eram copii și nu aveam acces la telefoane. Pe atunci, mergeam la casele prietenilor noștri să vedem dacă erau disponibili să se joace cu noi, iar dacă nu erau acasă, ne întorceam înapoi la noi și, după cum s-a exprimat Rylan, „Ne plictiseam toată ziua!".

***Rylan*:** A fost cam enervantă vara, întrucât trebuia de fiecare dată să iau telefonul mamei ca să trimit mesaje prietenilor. Dacă aveam nevoie de ceva când ieșeam, trebuia să-i rog pe prietenii mei să mă lase să le folosesc telefonul. Casa prietenei

mele este în același cartier, cam la un kilometru de mers, ceea ce nu este chiar așa de rău, dar când o rugam pe mama să o întrebe dacă poate să ieșim, îmi spunea ceva de genul „Du-te și întreab-o singură!“. Nu puteam să îi trimit mesaj de pe propriul telefon și nu am bicicletă, așa că trebuia să merg pe jos sau pe role până la casa ei. Doar că nu prea era pe acasă, era plecată cu mama ei. Așa că trebuia să mă întorc la noi acasă și să stau fără să fac nimic. Am fost bucuroasă când a reînceput școala!

După șase luni, am pus-o pe Rylan să recitească contractul și să scrie o scrisoare despre motivul pentru care crede că merită telefonul înapoi. Ne-a dat răspunsuri bine gândite, așa că am decis să-i restituim telefonul și să vedem dacă de data aceasta era pregătită pentru responsabilitate. Și ne-a arătat că era!

Contractul familiei noastre pentru utilizarea computerului

Fiecare familie trebuie să stabilească de la ce vârstă pot să înceapă copiii lor să folosească computerul și când/dacă sunt suficient de responsabili pentru a avea propriul computer. Acest contract a fost creat după zile întregi de cercetare online, încercând să aflu toate problemele pe care le-ar putea întâmpina copiii atunci când încep pentru prima dată să folosească un computer și să intre pe internet nesupravegheați. Există atât de multe potențiale probleme, încât poate fi copleșitor!

Acest contract a devenit deosebit de util pentru familia noastră când a venit momentul să discutăm toate acele scenarii diferite, întrucât am avut un șablon pentru discuții foarte deschise și sincere despre diferitele capcane pe care le pot întâmpina copiii online. Vei observa că unii dintre termeni sunt foarte similari cu cei din contractul nostru pentru utilizarea telefoanelor mobile, dar este în regulă. Este mai bine să definești mai detaliat conduita într-un contract decât să precizezi prea puține aspecte și să fii gata să te adaptezi și să faci schimbări pe măsură ce copiii cresc și se maturizează.

CONTRACTUL FAMILIEI McKNIGHT PENTRU UTILIZAREA COMPUTERULUI

Următorul contract între _____ și _____ încearcă să stabilească regulile familiei și

consecințele cu privire la utilizarea computerului și a internetului.

OBLIGAȚIILE COPILULUI

Grija față de computer

— Înțeleg că sunt responsabil să știu unde este computerul meu în orice moment și să îl păstrez în stare bună.

— Înțeleg că, dacă folosesc un laptop, nu trebuie să-l las niciodată într-un loc unde cineva ar putea să calce pe el, să-l deterioreze sau să-l fure.

— Înțeleg că ar trebui să-mi transport tot timpul computerul într-o husă sau un rucsac de protecție.

— Înțeleg că ar trebui să evit să mănânc sau să beau lângă computer.

— Înțeleg că ar trebui să evit atingerea ecranului ori de câte ori este posibil și că ar trebui să curăț regulat ecranul.

— Voi folosi produse sigure pentru computer pentru a curăța tastatura, mouse-ul, ecranul etc., iar dacă nu sunt sigur ce înseamnă asta, voi cere ajutor unui părinte.

— Înțeleg că sunt responsabil pentru plata unui computer nou dacă pierd sau deteriorez computerul actual.

— Îmi voi închide computerul noaptea și atunci când nu îl folosesc pentru a evita risipa de electricitate.

— Voi activa actualizările automate ale sistemului de operare pentru a menține buna funcționare a computerului meu.

Aspecte generale

— Îmi voi menține în siguranță parola computerului în orice moment.

— Înțeleg că a avea un computer are drept scop comunicarea cu părinții, profesorii, colegii de școală etc. sau realizarea temelor și strângerea de informații de pe internet.

— Voi folosi întotdeauna computerul într-o cameră comună din casă și promit să nu folosesc niciodată computerul în spatele ușilor închise ale dormitorului.

— Înțeleg că pot fi responsabil pentru plata oricăror taxe pe care le suport pentru orice cumpărături online sau descărcări accidentale etc. sau că pot pierde privilegiile asupra computerului pentru o perioadă nedeterminată.

— Nu voi folosi computerul fără permisiunea părinților și înțeleg că, dacă o fac, părinții mei pot opta să-mi ia computerul în orice moment.

— Dacă mi se solicită să închid computerul, o voi face imediat și fără să îmi dau ochii peste cap și/sau să fac comentarii răutăcioase.

— Mă voi abține să folosesc orice platforme de mesagerie fără permisiunea expresă a părinților mei și atunci se vor aplica aceleași reguli ca în cazul contractului pentru utilizarea telefonului mobil.

— Am înțeles că a avea un computer poate fi util și necesar pentru școală, dar recunosc că trebuie să am în continuare o judecată bună și să fac alegeri bune care să mă ferească de probleme sau de pericol.

— Părinții mei trebuie să-mi poată accesa computerul și să-mi cunoască parola în orice moment și am înțeles că-mi pot verifica computerul sau mesajele în orice moment fără avertisment. Sunt de acord cu respectarea imediată a acestui aspect fără să îmi dau ochii peste cap și/sau să fac comentarii răutăcioase.

— Recunosc că acest contract poate fi modificat în orice moment de către părinții mei.

— Am luat la cunoștință că, în scopul prezentului contract, MESAJ TEXT poate face referire, de asemenea, la Tweet, MD (Mesaj direct), MG (Mesaj de grup), Snap, Kik, iMessage, e-mail, Mesaj IG sau orice alt mijloc electronic de comunicare prin intermediul computerului sau al aplicațiilor de pe computer către o altă persoană.

Reguli/Bune maniere

— Nu îmi voi aduce computerul cu mine la masă/cina în familie.

— Nu îmi voi folosi computerul după orele 23:00 fără permisiune.

— Nu voi folosi computerul în camera mea fără permisiune.

— Înțeleg că, în general, calculatorul ar trebui să rămână în zona comună a casei pentru a preveni suprautilizarea, utilizarea necorespunzătoare sau eventualele probleme.

— Nu voi folosi camera de pe computer fără permisiune. În toate celelalte dăți în care folosesc computerul, voi pune o bucată netransparentă deasupra obiectivului camerei computerului pentru a împiedica hackerii să acceseze camera.

— Nu voi da niciodată numele meu, adresa, numărul de telefon, numele părinților, informațiile școlare sau alte informații personale prin intermediul computerului fără permisiunea expresă a unui părinte.

— Nu voi posta sau trimite fotografii sau alt conținut care să mă pună într-o ipostază stânjenitoare, dificilă sau care să-mi pună în pericol confidențialitatea sau securitatea. Dacă primesc astfel de postări sau fotografii de la altcineva, îmi voi anunța părinții.

— Nu voi accepta niciodată să întâlnesc pe nimeni pe care l-am cunoscut online fără permisiunea părinților. Dacă mă întâlnesc cu o astfel de persoană, voi fi însoțit de unul dintre părinții mei, iar întâlnirea va trebui să se desfășoare într-un loc public.

— Nu voi intra în nicio sală de chat sau pe alte forumuri fără permisiunea părinților mei.

— Am înțeles că părinții mei vor instala un sistem de siguranță a rețelei care îmi va limita accesul la materiale pe care ei le consideră inadecvate. Voi folosi acest sistem și nu mă voi plânge și nici nu voi încerca să găsesc modalități de a-l fenta.

— Nu voi naviga aiurea pe internet și nu voi folosi computerul pentru a pierde vremea cu jocuri inutile.

— Când apare un banner pop-up sau o reclamă, nu voi face clic pe el, ci voi face clic pe X. Dacă apare o reclamă necorespunzătoare, îi voi anunța imediat pe părinții mei.

— Nu voi folosi un card de credit pentru a cumpăra ceva de pe internet fără permisiunea părinților mei.

— Nu voi descărca niciun software și niciun joc, chiar dacă reclama spune că sunt gratuite.

— Voi fi un bun prieten în mediul online și îmi voi susține prietenii și pe ceilalți care ar putea avea probleme sau nevoie de ajutor.

— Mă voi asigura că am oprit computerul atunci când mă aflu în locuri unde este liniște și unde utilizarea lui nu este adecvată.

— Voi respecta regulile pe care școala mea le are cu privire la utilizarea calculatoarelor, cum ar fi oprirea lor în timpul cursurilor sau neutilizarea lor în timp ce călătoresc cu autobuzul școlar.

— Promit că îmi voi avertiza părinții când primesc mesaje suspecte sau când observ un comportament alarmant la cineva din mediul online, indiferent dacă îl cunosc sau nu.

— Îmi voi avertiza părinții imediat dacă sunt (sau cineva pe care îl cunosc este) hărțuit sau intimidat de o altă persoană prin intermediul computerului meu.

— Nu voi folosi computerul pentru a participa la conversații răutăcioase, bârfe, alte acte necorespunzătoare sau de

intimidare a altora în alte moduri. De asemenea, nu voi trimite e-mailuri amenințătoare sau răutăcioase altora.

— Înțeleg că nu am voie să șterg e-mailurile trimise fără permisiune.

— Nu îmi voi schimba setările sau parolele fără permisiunea expresă a părinților.

— Îmi voi proteja parolele și voi practica o bună securitate pe internet.

— Voi avea grijă în utilizarea copierii, lipirii și a redirecționării. Dacă folosesc conținutul sau imaginile altcuiva, le voi cita, le voi da credit și voi pune un link către ele, dacă este cazul.

— Nu voi încălca niciun fel de reguli privind dreptul de autor folosind text, muzică, videoclipuri sau imagini care nu îmi aparțin fără permisiune.

— Voi citi și înțelege cum să utilizez CC și BCC în e-mailuri și voi fi atent să nu trimit listele de adrese de e-mail personale ale persoanelor de contact către alte persoane fără permisiune.

— Nu voi trimite altora fotografii în ipostaze stânjenitoare cu familia sau cu prietenii. În plus, nu voi folosi camera computerului meu pentru a face fotografii în ipostaze stânjenitoare altora. Dacă primesc fotografii similare cu oricine altcineva prin intermediul computerului, îi voi anunța imediat pe părinții mei.

— Nu îmi voi folosi computerul pentru a edita videoclipuri sau fotografii într-un mod care m-ar putea răni sau stânjeni pe mine sau pe oricine altcineva.

— Nu voi folosi computerul meu pentru a mă uita la materiale pornografice, pentru a vizita site-uri de jocuri de noroc, pentru a accesa media piratată etc.

— Nu voi folosi computerul pentru a căuta ceva periculos sau ilegal.

— Nu voi elimina istoricul browserului meu fără permisiunea părinților. De asemenea, nu voi folosi ferestrele de incognito sau de browser privat fără permisiunea părinților mei.

— Dacă au nevoie de ajutorul meu, îi voi ajuta pe părinții mei, profesorii mei sau pe alții să folosească tehnologia.

— Voi respecta proprietatea și spațiul digital al altor persoane. Nu voi fura, accesa ilegal, intra în conturile nimănui și nu voi folosi conținutul sau informațiile personale ale altuia fără permisiune.

— Voi utiliza un limbaj curat în mediul online.

— Nu voi intra pe site-uri cu vârstă restricționată la peste optsprezece ani.

Înțeleg că în mediul online:

— Oamenii nu sunt întotdeauna cine spun că sunt.

— Oamenii nu spun întotdeauna adevărul.

— Nu există nici un fel de confidențialitate.

— Pot interacționa cu un material inadecvat care nu este din vina mea. Când se întâmplă acest lucru, ar trebui să anunț imediat un părinte sau un tutore.

— A fi în spatele unui ecran nu îmi dă permisiunea să fiu nepoliticos, obraznic sau să spun lucruri care rănesc. S-ar putea să nu fiu de acord cu oamenii, dar nu trebuie întotdeauna să spun ceea ce gândesc.

Consecințe

— Înțeleg că a avea un computer este un privilegiu, *nu un drept* și că, dacă nu ader la acest contract, privilegiul meu va fi revocat.

— Am înțeles că îmi poate fi luat computerul dacă vorbesc urât cu părinții, nu reușesc să-mi îndeplinesc sarcinile, nu reușesc să-mi mențin notele mari sau dacă îmi folosesc computerul pentru activități discutabile sau ilegale.

— Dacă mi se solicită de mai mult de două ori să opresc sau să pun deoparte computerul sau dacă îl folosesc în timpul perioadelor „fără computer", acesta îmi va fi confiscat pentru o zi. Același lucru se va întâmpla de fiecare dată când nu îl las deoparte atunci când mi se cere. (Perioada de restricție se poate modifica dacă este nevoie.)

— Dacă nu reușesc să-mi îndrept comportamentul după trei abateri, recunosc dreptul părinților mei de a-mi lua computerul până când decid că sunt suficient de matur pentru a respecta contractul.

RESPONSABILITĂȚILE PĂRINȚILOR

— Înțeleg că mă voi pune la dispoziția copilului meu pentru a răspunde la orice întrebare pe care ar putea să o aibă despre deținerea unui computer și utilizarea acestuia în mod responsabil.

— Îmi voi sprijini copilul când mă va avertiza în legătură cu un e-mail sau cu un mesaj alarmant pe care l-a primit.

— Nu îmi voi manifesta furia atunci când copilul meu raportează o problemă sau face o greșeală, atâta timp cât este

sincer cu privire la această problemă.

— Voi oferi copiilor mei un model de bună conduită, respectând, de asemenea, regulile de etichetă de mai sus în ceea ce privește utilizarea computerului, precum și consecințele nerespectării acestora.

— Îi voi oferi copilului meu — avertisment (e) înainte de a-i lua computerul.

— Voi face sau voi găsi o listă de site-uri recomandate pe care să le viziteze copiii mei și le voi salva la favorite.

— Voi căuta opțiuni sigure pentru monitorizarea navigării pe internet, care ar putea include, eventual, blocarea și filtrarea conținutului necorespunzător pentru copiii mei.

— Voi încerca să fiu mereu conștient de prietenii din mediul online ai copilului meu și de contactele „prietenilor apropiați", la fel cum voi încerca să îi cunosc anturajul din viața reală.

— Voi verifica frecvent ce pagini au vizitat copiii mei pe internet, accesând istoricul.

— Voi stabili reguli și instrucțiuni rezonabile pentru utilizarea computerului de către copiii mei și voi discuta aceste reguli, păstrându-le în apropierea calculatorului ca un memento. Îmi voi monitoriza copiii în vederea respectării acestor reguli, mai ales când vine vorba de timpul pe care îl petrec la computer.

— Nu mă voi enerva dacă copilul meu îmi spune despre o problemă pe care o are pe internet, dar voi lucra cu el pentru a rezolva problema și a preveni ca aceasta să se întâmple din nou.

— Voi raporta activitățile suspecte sau ilegale autorităților competente.

— Voi pune computerul de acasă într-o zonă familială comună a casei.

— Promit să nu folosesc un computerul sau internetul pe post de dădacă electronică.

— Voi oferi copiilor mei oportunități pentru alte tipuri de divertisment și recreere care implică activități în aer liber și/sau fizice.

(Semnătura copilului)	**(Data)**
(Semnătura părintelui)	**(Data)**
(Semnătura părintelui)	**(Data)**

BROOKLYN NE VORBEȘTE DESPRE CONTRACTUL DE UTILIZARE A COMPUTERULUI

Una dintre regulile incluse în contractul de utilizare a computerului spune că, dacă nu ai grijă de computer, atunci trebuie să plătești pentru unul nou sau să stai fără, dacă e stricat. Când am avut primul computer, îl aruncam adesea sau îl lăsam pe podeaua de lângă pat după ce îmi făceam temele târziu în noapte. Într-o zi, grăbindu-mă să mă pregătesc de școală, am călcat pe computer și am crăpat complet ecranul. Am fost foarte supărată, dar a trebuit să-mi asum consecințele acțiunilor mele și, timp de câteva luni, am stat fără computer, făcându-mi temele pe calculatorul de birou al familiei, care era vechi și avea un decalaj major. În cele din urmă, am câștigat încrederea părinților suficient de mult cât să cer un computer nou de Crăciun, contribuind cu o parte din banii mei la cumpărarea lui, din moment ce ecranul spart fusese din vina mea. Am învățat prin această experiență importanța de a avea grijă de lucrurile tale și de a acorda atenție regulilor contractului de utilizare a computerului.

CAPITOLUL 4

Bazele rețelelor de socializare: sfaturi, sugestii și tot ce trebuie să știi

Dacă ai un *copil* în mediul online, trebuie să fii și tu un *părinte* în mediul online. Copiii tăi s-au născut într-o lume digitală. Ei sunt complet în largul lor cu dezvoltarea tehnologiei și sunt în permanență conectați în rețea unul cu celălalt. Chiar dacă nu te interesează să utilizezi aceste platforme diferite, singura modalitate de a ține pasul cu experiența tehnologică a copiilor tăi este de a deveni mai priceput la asta. Platformele vor tot apărea și dispărea, dar cunoștințele tehnice de bază sunt obligatorii: trebuie să stăpânești lumea digitală înainte să te stăpânească ea pe tine! În caz contrar, nu vei putea să îi ghidezi și să-i înveți pe copii cum să judece ce este bine sau rău pentru ei.

Mai importante decât toate sunt implicarea și dedicarea ta permanentă la orice participă copiii tăi. Nu este vorba doar să știi despre aplicațiile și platformele online – trebuie să și *fii* activ pe ele. Trebuie să vezi cine îți urmărește copiii și, de asemenea, trebuie să vezi ce postează sau trimit copiii tăi. S-ar putea să fii șocat sau chiar îngrozit, dar, cel mai probabil, vei fi încântat și entuziasmat de lucrurile uimitoare pe care le pot face copiii tăi.

Să utilizezi rețelele de socializare este ca și cum ai ține un fel de jurnal digital online. Adolescenții/tinerii le folosesc pentru a se exprima pe ei și momentele lor de viață. Mi-a plăcut să-i văd pe copiii mei dezvoltându-și propriul simț al stilului, personalitatea, cunoștințele sau iubirea față de ceilalți prin intermediul rețelelor de socializare. Când Kamri și-a deschis prima dată contul de Instagram, și-a făcut selfie-uri, tipul de poze standard pentru majoritatea adolescenților. Dar, de-a lungul timpului, eu și Shaun am observat cum stilurile ei de poze au început să se schimbe. Au fost adăugate perspective diferite, culori diferite și fotografii macro cu tone de detalii. De curând, am văzut-o jucându-se cu diverse aplicații pentru a

edita fotografiile înainte de a le posta. Din când în când, au început să apară poze detaliate cu aripile unui fluture sau frunze la apusul soarelui, toate folosind în mod adecvat adâncimea câmpului și lumina. Văzând dragostea ei pentru arta fotografiei, i-am cumpărat o cameră mai bună și am început să o învățăm cum să folosească diafragma, ISO și viteza obturatorului, pentru a se juca cu compozițiile fotografiilor sale. Astăzi își vede mai departe de dragostea pentru fotografie, având un talent natural și o abilitate înnăscută de a edita și de a face fotografii. Doar ce a împlinit cincisprezece ani, ceea ce înseamnă că e destul de tânără pentru abilitățile de fotografiere și de editare dobândite până acum, iar totul a pornit pur și simplu de la fotografiile făcute cu ajutorul camerei telefonului ei pentru a fi postate mai apoi pe rețelele de socializare.

Bunele maniere în social media

În ciuda faptului că ai noștri copii sunt mai fluenți în social media decât suntem noi, ar trebui să avem în continuare conversații cu ei despre bunele maniere în social media. Regulile despre maniere și etichetă trebuie să fie la fel de clare pentru comunicarea online, precum și pentru situațiile din viața reală.

De ce este atât de important acest lucru? Lumea din mediul online te expune la miliarde de alte persoane. Nu știi niciodată cine va citi sau va viziona ceea ce postezi și asta înseamnă că trebuie să gândești înainte de a distribui.

Și, desigur, nu există niciun buton de oprire. Rețelele de socializare activează non-stop, iar ceea ce cândva se limita la școală, lăcașul de cult, locul de muncă sau pereții casei tale este acum accesibil peste tot. Deoarece în orice moment este atât de multă activitate, servită în fragmente atât de scurte, mă întreb mereu ce efect are acest lucru asupra capacității de concentrare a copiilor mei. Generația copiilor noștri s-a obișnuit atât de mult să facă aprecieri rapide în baza informațiilor instantanee, încât aceasta le surclasează abilitatea de a acorda atenție, de a se concentra și de a studia. Aceste aprecieri rapide pot avea un efect major asupra puterii lor de luare a deciziilor, precum și a consecințelor ce însoțesc aceste decizii. Acest lucru face ca regulile de bază despre bunele maniere să fie încă și mai importante.

În plus, nuanța îngreunează și ea lucrurile. Este foarte ușor să interpretezi greșit un mesaj text sau o postare într-un mod în care nu ai fi interpretat niciodată o conversație, deoarece nu poți auzi tonul vocii celuilalt, nu poți vedea limbajul său corporal, nu-l poți întreba ce a vrut să spună și nici să clarifici neînțelegerile.

***Shaun*:** Când eram adolescent, aveai cercul tău de prieteni, cunoscuții tăi în cercul următor și apoi toți ceilalți la periferie. Ce tip de conexiuni am avut cu acele grupuri? Cercul meu de prieteni apropiați era de obicei un grup de cinci până la zece oameni alături de care petrecem timp sau cu care făceam sport și vorbeam mereu unii cu ceilalți – și când zic *vorbit* mă refer față în față sau la telefon. Apoi erau cunoscuții, pe care îi vedeam din când în când în afara școlii sau a cercului meu obișnuit de prieteni de la biserică sau din cartier sau cu care mă salutam când ne întâlneam pe coridoare. Astăzi, mulțumită rețelelor de socializare, un adolescent obișnuit va avea sute sau chiar mii de prieteni „apropiați", deoarece își urmăresc reciproc fluxurile; asta îi face să se simtă ca și cum „s-ar cunoaște". Toți acești prieteni/urmăritori pot vedea ce au mâncat, ce au făcut astăzi și ce note au luat la teste. Dacă le place ce a postat altcineva, ei pun inimioare sau lasă un comentariu. Pe vremea când eram adolescent, nu aveam mai mult de o duzină de oameni în cercul apropiaților, dar astăzi, dacă un copil în vârstă de treisprezece ani decide să posteze un videoclip în care arată cum să faci cerculețe din fumul exalat de la o țigară electronică, se uită sute de oameni. Este ca și cum ai lua o pungă cu pene și le-ai arunca în vânt: dacă se răzgândește cu privire la distribuirea postării, nu va putea niciodată să le readucă în pungă.

De aceea să postăm fără să ne gândim bine înainte poate fi un lucru extrem de periculos, despre care vom discuta mai detaliat în capitolul următor.

Anonimatul nu este o scuză

Este extrem de ușor să devii anonim online, iar unii utilizatori spun sau fac lucruri la care nu visează niciodată în viața reală atunci când consideră că nu vor suporta consecințele. Nu lăsa anonimatul să-i tenteze pe copii să lase comentarii/să posteze iresponsabil. Un ecran nu oferă nimănui permisiunea de a fi nepoliticos sau răutăcios și nici de a posta ceva ce ar putea regreta ulterior.

O vorbă din bătrâni foarte importantă pentru familia noastră (și pentru a ta, sunt sigură) spune așa: „Dacă nu ai nimic frumos de spus, nu mai spune nimic.“ În mediul online, asta se traduce ca: „Nu spune nimic online unei persoane ce nu i-ai spune și în față.“

Copiilor noștri le spunem următoarele: „Dacă nu ați spune-o în fața celor trei P, nu o postați nici online.“ Pentru noi, cei trei P sunt: părinții, pastorul și profesorul tău.

***Shaun*:** Știm că, dacă am reușit să-i întâlnim pe unii dintre oamenii care au făcut comentarii negative despre noi, familia noastră sau despre alți YouTuberi și influenceri de pe rețelele de socializare, am descoperi poate că sunt oameni cu adevărat drăguți. Doar că se află într-o ipostază în care știu că probabil nu vor fi niciodată descoperiți, așa că spun ceea ce cred ei cu adevărat. Negativitatea asta face vreun bine lumii? Nu, nu face. Dar cu toții avem zile proaste sau ne enervăm sau ne frustrăm în legătură cu ceva ce am citit online și simțim nevoia de a comenta pentru a ne simți mai bine fără să ne gândim la impactul pe care acest lucru l-ar putea avea, impact care de multe ori nu este deloc benign.

Vrem ca ai noștri copii să știe că au de ales. Gemenele au un public numeros, dar, ca indivizi, ajung să aleagă dacă să pună mesaje bune sau negative. Ele știu că ceea ce văd urmăritorii lor pe profilul lor stârnește reacții în lanț, așa că se străduiesc să creeze conținut constructiv și să promoveze acele reacții. Urmăritorii lor devin modele demne de urmat pentru semenii lor în ceea ce privește bunele maniere și ideile inspirate. Pentru a împrumuta unul dintre hashtagurile de la biserica noastră preferat de gemene: #sharegoodness.

Cu alte cuvinte, știm că ne putem antrena publicul (într-o oarecare măsură) cu privire la ce fel de conținut să aștepte de la noi și de la cei din jurul nostru. Când suntem amabili și împărtășim bunătate, vor face și ei la fel. Când ștergem comentariile răutăcioase sau le reamintim subtil oamenilor că acesta este un loc sigur, e chiar uimitor și minunat să vedem cum publicul nostru începe să monitorizeze el spațiul pentru noi. Când se întâmplă acest lucru, copiii învață, de asemenea, văzând atitudinea pozitivă din mediul online, precum și ceea ce este sau nu este potrivit.

De asemenea, este greu să convingi tinerii și adolescenții, care tind să trăiască momentul, despre pericolele de a posta lucruri

care pot reveni să-i bântuie în viitorul apropiat sau chiar câțiva ani mai târziu.

Într-un caz din octombrie 2017 care a fost extrem de mediatizat, o majoretă de la un liceu din Utah și-a convins prietenii să spună pe dos două cuvinte extrem de puternice și rasiste și s-au filmat râzând în timp ce spuneau cuvintele din nou și din nou. Videoclipul a devenit viral, iar reacțiile negative au fost, pe bună dreptate, urâte, școala hotărând că va lua „măsuri corespunzătoare".

Ceea ce s-a crezut că va fi o glumă nu a fost, iar deși detaliile despre „măsura" finală luată de școală sunt greu de găsit, povestea va rămâne online pentru posteritate, ceea ce înseamnă că orice reprezentant de la vreo facultate și orice angajator care îi va căuta pe Google pe acești studenți vor putea citi despre „gluma" lor și judeca în consecință.

BAILEY ȘI BROOKLYN NE VORBESC DESPRE NEGATIVITATE ȘI NEVOIA DE A NU TE LĂSA AFECTAT

Bailey: Aș putea spune că cel mai bun lucru la rețelele de socializare este experiența familiei noastre pe YouTube. Avem ceea ce numesc un filtru autoimpus pentru ceea ce postăm, deoarece ținem întotdeauna cont de regula conform căreia ce se găsește pe rețelele de socializare va rămâne întotdeauna acolo. Cu siguranță, trebuie să facem niște monitorizări, dar, cum imaginea noastră este în totalitate pozitivă, de obicei nu lăsăm să ne scape lucruri negative. Dar totuși mă miră ce spun unii oameni, în special pe Twitter, pe Instagram sau pe YouTube, care îi urăsc pe alții doar pentru că sunt persoane publice. Nu înțeleg de ce ți-ai vărsa furia pe niște străini pe rețelele de socializare. Pur și simplu acest lucru spune mai multe despre tine decât despre cealaltă persoană. Regula noastră este să nu răspundem niciodată la ură cu mai multă ură. Fie răspundem cu amabilitate, fie nu răspundem deloc. Acest lucru este valabil atât pentru comunicări în persoană, cât și în online.

Brooklyn: Trebuie să nu te lași afectat. Îmi amintesc că am fost cu adevărat rănită când am citit prima dată un comentariu răutăcios. Iar mama a fost ceva de genul: „Nu, sunt doar copii care nu știu despre ce vorbesc sau care posibil să fie ei înșiși răniți pe interior." De atunci am privit lucrurile din această perspectivă și chiar mă ajută.

Folosirea celor mai populare forme de social media

Familia noastră are propria versiune a drepturilor Miranda: Orice lucru negativ sau inadecvat pe care îl postează online poate și va fi folosit împotriva ta! Copiii învață de la o vârstă fragedă că tot ceea ce spun are repercusiuni: bune, rele sau neutre. Mediul online nu este diferit de „lumea reală". Să ai această regulă în vigoare înainte de a intra pe orice platformă de social media este o modalitate excelentă de a stabili granițe și de a-ți păstra copiii în siguranță.

Amintește-ți doar că fiecare familie va folosi și va aborda rețelele de socializare în felul ei, un fel care ar putea fi complet diferit față de ce faci tu. Unii copii primesc telefoane mobile atunci când au doar opt ani și nu au probleme în respectarea regulilor pe care le-au stabilit părinții lor; alții primesc un telefon mobil la cincisprezece ani și își abuzează privilegiile aproape peste noapte. Unii copii mici folosesc tablete în mod regulat și stăpânesc la perfecție aplicațiile preferate, în timp ce alții mult mai mari au încă nevoie de supraveghere totală. Crede-mă, îți vei schimba ideile pe măsură ce sunt lansate aplicații noi!

Cum se utilizează mesageria, de Mindy, Brooklyn și Bailey

Cum funcționează

Mesajele sunt modalitatea rapidă și ușoară de a comunica între telefoanele inteligente și dispozitivele mobile prin simpla introducere de cuvinte, emoticoane sau GIF-uri. (Un GIF este o buclă nesfârșită a unui clip video fără sunet, de obicei între două până la cel mult șase secunde.) Toate telefoanele inteligente au o aplicație sau o funcție text (fie SMS sau iMessage). Cu toate acestea, în ultima vreme a început să crească numărul aplicațiilor de mesagerie create, în special pentru grupurile mari, cum ar fi GroupMe.

Cine o folosește

În 2018, aproape toată lumea folosește mesageria, fie că este vorba despre copii/adolescenți, oameni ai muncii sau chiar bunici.

La ce se folosește

Se pare că, în zilele noastre, mesajele text aproape că au înlocuit apelurile telefonice. Este o modalitate rapidă de a comunica între două sau mai multe persoane, tastând pur și simplu ce ai de spus cu ajutorul cuvintelor, al prescurtărilor și al pozelor.

Cât se păstrează informația

Dacă ești ca mine, mesajele text par să rămână acolo pentru totdeauna pentru că nu le șterg niciodată, așa că se transformă în conversații foarte lungi! Mesajele text se țin atât cât dorești să le ții, mai ales dacă faci o copie de rezervă pe computer.

Când decizi că nu mai dorești sau nu îți mai trebuie să vezi un mesaj, pur și simplu glisezi sau apeși pe delete pentru a elimina șirul de mesaje.

Există, de asemenea, o caracteristică în setările telefonului tău care îți permite să alegi cât timp vor rămâne mesajele salvate pe dispozitiv. De exemplu, poți alege „șterge după un an", iar, pe măsură ce anul trece, toate mesajele mai vechi de un an se arhivează automat.

Alte caracteristici

Lumea mesajelor text este în continuă evoluție. Poți partaja muzică, fotografii și videoclipuri. Poți trimite plăți electronice prietenilor prin aplicații precum Venmo, poți trimite cereri de plată și confirmări prin intermediul mesajelor prin Apple Pay și poți chiar juca jocuri în grup. Dacă ai un ceas inteligent, poți să trimiți și să primești mesajele de pe încheietura mâinii!

Cum se pot partaja?

Mesajele pot fi partajate și copiate de pe ecran între telefoane inteligente/mobile și/sau alte dispozitive mobile (de exemplu: tablete, laptopuri, televizoare inteligente și chiar sisteme de joc).

Poți salva ceea ce postezi?

Mesajele sunt salvate automat în telefon într-un șir organizat după numele contactului. Poți căuta anumite subiecte făcând clic pe bara de căutare din partea de sus a aplicației de mesaje și poți căuta după numele de contact al unei persoane anume. Adesea, oamenii vor face o captură de ecran a unui șir de mesaje pentru a-și aminti anumite lucruri sau pentru a împărtăși o conversație cu un prieten.

Ce poate merge rău

Există întotdeauna o șansă de a trimite un mesaj text unei persoane greșite, lucru care poate fi supărător. Cea mai mare problemă este atunci când te afli în zone cu un semnal slab; mesajele text nu vor fi trimise, ceea ce face dificilă comunicarea. În cele din urmă, ceea ce trimiți în format digital va exista întotdeauna undeva în lumea digitală. Nu există nicio modalitate de a retrage pe deplin un mesaj eronat sau un mesaj cu un conținut necorespunzător, ceea ce ne aduce la punctul următor.

Poți să te răzgândești?

Spre deosebire de e-mail, nu există nicio modalitate de a anula trimiterea unui mesaj text, alta decât să îți închizi telefonul sau să-l pui rapid pe modul avion și să-ți dorești și să te rogi ca acesta să nu fie procesat. Anumite telefoane, cum ar fi Apple iPhone, au o caracteristică pentru mesajele text cunoscută sub numele de „Cerneală invizibilă", care îți permite să trimiți mesaje ce dispar după ce sunt citite. Cu toate acestea, dacă persoana respectivă face o captură de ecran a mesajului tău, conținutul lui va exista pentru totdeauna.

Păstrarea confidențialității contului tău

Când vine vorba de mesageria text, confidențialitatea este relativ ușoară. Trebuie doar să nu dai numărul tău nimănui care nu ți-ai dori să îl aibă. Poți utiliza întotdeauna funcția de blocare dacă nu dorești ca un contact să îți trimită mesaj. O alternativă la utilizarea numărului de telefon personal este descărcarea unei aplicații pentru mesaje text (sau utilizarea unui număr de telefon alternativ). Utilizarea aplicațiilor pentru părinți în vederea monitorizării telefoanelor mobile îi poate ajuta pe aceștia să-și împiedice copiii din a mai folosi aplicații de mesagerie fără știrea lor.

Sfaturi și trucuri

- Află cum funcționează telefonul copilului tău. Acest lucru este cât se poate de simplu, doar că mulți părinți nu înțeleg toate micile trucuri pe care le fac acum telefoanele mobile. Fie mergi la un magazin de telefoane, fie configurezi o sesiune de educație online sau telefonică pentru a ți se răspunde la orice întrebare.
- Închide microfoanele pentru confidențialitate. Există o mulțime de zvonuri cum că IA (inteligența artificială) ne ascultă chiar acum convorbirile și că îți arată apoi reclame

personalizate în funcție de ele. În cele din urmă, vom afla mai multe despre instrumentele de ascultare ale IA, însă deocamdată trebuie să te protejezi.

LIMBAJUL DIGITAL ESTE UNUL CU TOTUL NOU

Când erai la orele de engleză în liceu, ți-ai imaginat vreodată că-ți vei puncta mesajele cu emoji și abrevieri? Eu nu, pentru că nu existau! Dar, dacă vrei să fii la fel de fluent cum sunt și copiii tăi în mediul online, trebuie să cunoști cele mai frecvente comenzi rapide și utilizarea limbajului digital. Nu intra în panică dacă nu ajungi să înțelegi imediat limbajul: poți căuta oricând ce înseamnă diverse acronime. Acestea sunt cele pe care le vedem cel mai des:

- Sexting = trimiterea de imagini sau de mesaje XXX prin mesaje text
- Emoji = acele mici imagini care înlocuiesc cuvinte ce comunică emoții etc.
- Streaming = descărcare media pentru vizionare
- LOL, WTG, ROFL, BTW, RN, KWIM etc. = *laugh out loud* – râd de nu mai pot, *way to go* – așa se face, *rolling on the floor laughing* – mă tăvălesc pe jos de râs, *by the way* – apropo, *right now* – chiar acum, *know what I mean* – știi ce zic?
- Trolls/Troli = Nu, nu sunt spiridușii imaginari care pândeau pe sub poduri, ci oameni care îi „trollează“ pe alții online, lăsând comentarii care sunt de obicei negative sau denigratoare.
- Bots/Boți = prescurtare de la roboți, conturi și/sau răspunsuri false la mesaje generate de computer, care se găsesc de obicei pe Twitter sau Facebook.

Cum se folosește Snapchat, de Bailey

Snapchat este precum copilul obraznic al rețelelor de socializare. Postezi orice vrei, știind că va dispărea în zece secunde.

Chestia asta îmi dă bătăi de cap: orice platformă care permite să dispară ceva după ce a fost publicat face să crească posibilitatea de a se întâmpla ceva rău. Mai ales că poți face o captură de ecran a oricărei postări pentru a o arhiva, ceea ce anulează aspectul de instantaneitate.

Cum funcționează

Snapchat este o aplicație pentru dispozitive mobile care îți permite să discuți cu prietenii. Poți face o fotografie sau un videoclip, poți adăuga filtre care să modifice aspectul imaginii și să o trimiți oricărui prieten din aplicație. Videoclipurile nu pot depăși zece secunde, iar imaginile pot fi vizualizate doar în același timp scurt. De asemenea, poți trimite și mesaje text.

Cine îl folosește

În mare parte, adolescenții/tinerii sau influencerii digitali.

La ce se folosește

Adolescenții folosesc Snapchat pentru a comunica și a împărtăși imagini și videoclipuri. O mulțime de adolescenți o folosesc ca pe o modalitate de a trimite imagini și mesaje la care nu doresc ca oamenii să aibă acces în permanență. Trimit mesaje către mama și familia mea, dar folosesc Snapchat dacă vorbesc cu prietenii mei. Postez lucruri pe Instagram, dar nu vorbesc cu oamenii de acolo.

Cât se păstrează informația

Snapchat este diferit de alte rețele de socializare, deoarece mesajele transmise prin acesta sunt concepute să dispară după ce sunt citite. Orice mesaj, fotografie sau videoclip pe care îl expediezi va dispărea pentru totdeauna în zece secunde. Poveștile tale vor dura doar douăzeci și patru de ore. Snapchat îngreunează sarcina unui potențial angajator sau recrutor de colegiu de a găsi imagini/mesaje cu/despre tine. Dacă cineva decide să salveze informațiile făcând o captură de ecran a unei imagini sau a unui mesaj, expeditorul va fi notificat automat că a fost făcută o captură de ecran.

Alte caracteristici

Snapchat are funcții numite Amintiri și Povești. Pe lângă faptul că trimiți mesaje direct către alți utilizatori, poți face și o poză sau un videoclip pe care să le postezi în Povestea ta, un fel de flux pe care îl poate viziona oricare dintre prietenii tăi de pe Snapchat. Imaginile durează doar douăzeci și patru de ore; odată terminată această perioadă, postările dispar. Atunci intră

în joc Amintirile. Dacă vrei să salvezi un instantaneu pe care l-ai făcut, îl poți salva în galerie făcând clic pe un buton din colțul din stânga jos. Când faci asta, snapul este adăugat automat la Amintirile tale, care sunt accesibile chiar în aplicație.

O altă caracteristică distractivă este Streaks (Serii). Acest lucru se întâmplă atunci când tu și un prieten care are și el cont pe Snapchat vă răspundeți la mesaje în decursul unei zile. Practic, v-ați trimis reciproc mesaje în fiecare zi și, cu cât faceți acest lucru mai mult, cu atât este mai lungă seria sau streakul. Deci obiectivul este să menții aceste serii/streakuri. Seriile sunt atât de importante pentru unii copii, încât își lasă telefoanele părinților atunci când merg în taberele de vară unde nu pot lua cu ei telefoanele, iar sarcina părinților este de a nu întrerupe streakul!

Cum se poate partaja?

Snapurile se trimit la fel ca mesajele. Acestea sunt împărtășite cu cine vrea expeditorul.

Poți salva ce ai postat?

Da. Vezi „Alte caracteristici" de mai sus. Poți, de asemenea, să faci capturi de ecran la snapurile altor persoane, doar că acestea sunt notificate atunci când faci acest lucru. Dar sunt căi de a fenta. De exemplu, dacă cineva vrea să salveze ceva care se află pe Snapchat, dar nu dorește ca persoana care l-a postat să știe, îmi ia telefonul și face captura de ecran de pe telefonul meu, iar apoi și-o trimite lui – cel care a postat inițial pe Snapchat nu va ști niciodată. Sau, dacă ai o cameră digitală separată, poți face același lucru făcând o fotografie a ecranului. Există aplicații specializate în salvarea capturilor de ecran ale snapurilor.

Ce poate merge rău

Deoarece au impresia că ceea ce trimit va „dispărea" după zece secunde, adolescenții ar putea folosi această platformă de socializare pentru a trimite imagini cu lucruri pe care nu le-ar împărtăși de obicei, cum ar fi pornografia, discuții despre sinucidere, droguri, sexting, hărțuire, delicte etc. Însă capturile de ecran pot fi făcute și distribuite pe Twitter sau pe Instagram. Există, de asemenea, site-uri și aplicații care permit utilizatorilor să salveze snapuri fără să anunțe expeditorul. După cum știi deja, internetul este pentru totdeauna, chiar și atunci când crezi că nu este așa!

Poți să te răzgândești?

Dacă trimiți o postare cuiva, nu o poți șterge și nu poți anula trimiterea ei înainte ca destinatarul să o vadă. Conținutul postat în Povești poate fi șters mai târziu.

Păstrarea confidențialității contului tău

Poți modifica setările de confidențialitate pentru a controla cine îți poate vedea poveștile. Spre deosebire de Instagram, unde utilizatorii au adesea mai multe profiluri, utilizatorii de Snapchat au în general un singur cont și monitorizează cine îl poate vedea, acceptând sau refuzând cererile de prietenie.

Cum să folosești Instagram (IG), de Mindy, Brooklyn și Bailey

Cum funcționează

Instagram este o aplicație care îți permite să partajezi fotografii și videoclipuri într-o aplicație online. La fel ca Facebook, postările celor pe care îi urmărești vor apărea într-un feed (profil). De asemenea, Instagram are funcția de Povestea ta, care îți permite să creezi scurte actualizări video pe parcursul zilei care dispar după douăzeci și patru de ore.

Cine îl folosește

Instagram este folosit mai ales de către adolescenți/tineri și de mileniali (dar se pare că oamenii muncii și părinții se alătură și ei treptat cauzei!). Tind să folosească cel mai mult Instagram cei care sunt interesați de modă, de fitness și de frumusețe.

Este, de asemenea, foarte folosit de către mărci și formatorii digitali ca mod de comercializare a produselor și/sau a serviciilor.

La ce se folosește

Instagram este o modalitate prin care utilizatorii își pot împărtăși viața prin fotografii și videoclipuri. Totuși, se pare că IG s-a transformat cu adevărat în ultimii ani. Acum îl poți folosi pentru a descoperi stiluri de viață, sfaturi de frumusețe, idei de călătorie, artă/muzică și conținut de bricolaj. În multe privințe, acesta devine noul Pinterest în ceea ce privește generarea de idei pentru persoanele care doresc să își îmbunătățească anumite abilități, cum ar fi decorarea, artele culinare, moda etc.

Cât se păstrează informația

Postările tale de pe IG rămân pentru totdeauna în aplicație până când alegi să îți ștergi contul sau să ștergi o postare anume. Poveștile Instagram durează doar douăzeci și patru de ore, iar Instagram Live durează cât timp utilizezi funcția live. Îți poți salva videoclipurile IG Live mai târziu și să alegi să le distribui în povestea ta IG. (Încă o dată, doar pentru că ștergi o imagine de pe Instagram nu înseamnă că este ștearsă de pe internet.)

Alte caracteristici

Instagram Stories – Poveștile Instagram îți permit să captezi și să postezi momente surprinse pe parcursul zilei fără a le posta în profilul principal. Aceste povești durează doar douăzeci și patru de ore și se șterg automat după ce timpul a expirat. Poți adăuga filtre distractive și text/stickere la povestea ta direct prin intermediul aplicației, la fel ca la Snapchat. Acestea se arhivează automat (cu excepția cazului în care dezactivezi funcția), astfel încât să le poți reposta sau reutiliza. De asemenea, poți conecta și un site la povestea ta de Instagram. Influencerii și mărcile folosesc acest lucru pentru a promova produse, oferindu-le urmăritorilor ocazia de a afla mai multe despre subiectul postării lor.

Instagram Live – Instagram Live îți permite să surprinzi și să difuzezi momente din viața de zi cu zi în timp real, fie că este vorba de un concert, un eveniment special sau o zi de relaxare acasă, și permite urmăritorilor să intre și să comenteze în direct. De asemenea, poți salva și adăuga înregistrarea ta IG Live la Povestea ta IG după ce difuzarea live s-a încheiat.

Instagram Direct Message (DM) – Mesajele directe îți permit să partajezi text, imagini și videoclipuri selecției de urmăritori/utilizatori.

Discover – Această caracteristică îți permite să găsești conținut/conturi noi sau conținut popular/în tendințe.

Instagram Highlights – Îți păstrează toate poveștile vechi pe profil în secțiuni delimitate în funcție de subiect, făcând clic pe orice poveste și salvând-o în Repere.

Cum se poate partaja?

Poți partaja postările tale de pe Instagram făcând clic pentru a distribui în celelalte conturi de social media atunci când postezi fotografia, accesezi linkul și trimiți via mesaj text/e-mail.

Poți salva ce ai postat?

Îți poți salva postările Instagram. Există chiar și o opțiune de a le salva în galerie. Există, de asemenea, o opțiune de a salva postarea altcuiva. Doar faci clic și ții apăsat butonul în formă de panglică din partea din dreapta jos a imaginii și îl salvezi într-o listă de redare. Poți accesa profilul tău și poți vedea listele de redare cu acele imagini salvate oricând. Fotografiile din povestea Instagram sunt arhivate automat dacă nu le ștergi.

Ce poate merge rău

Există întotdeauna posibilitatea de a încărca o fotografie greșită, de a trimite un mesaj persoanei greșite, de a posta pe contul greșit sau chiar de a partaja ceva ce ai putea regreta mai târziu. Îți poți șterge în orice moment postările sau mesajele, însă tot ce ai postat vreodată online va rămâne întotdeauna disponibil pe undeva, așa că ai grijă ce postezi!

Poți, de asemenea, să dai din greșeală peste fluxuri de fotografii pe care nu vrei să le vezi, cum ar fi cele cu nuditate parțială sau cu alt conținut obscen. Uneori, funcția Instagram Discover poate fi cel mai periculos conținut în această privință, mai ales dacă ai copii mici. Anumite hashtaguri vor aduce, de asemenea, în prim-plan fotografii discutabile. Instagram încearcă să filtreze pornografia explicită, dar unii oameni reușesc să depășească acea linie fină, ceea ce poate fi periculos. Uneori, geolocalizarea telefonului poate fi activată fără să știi, ceea ce duce la codificarea fotografiilor cu locația fizică a acestora, astfel încât locul în care fotografia este făcută ajunge să fie disponibil tuturor celor care vizualizează fotografia sau videoclipul. Asigură-te că această funcție este dezactivată pe toate dispozitivele.

Dacă ești preocupat de ceea ce caută copiii tăi, consultă pagina Explorează din conturile lor de Instagram. Accesează și raportează ca spam orice lucru „rău“ care apare în feed, deoarece acest lucru te ajută să previi reapariția unor astfel de informații. În felul acesta, afli și ce caută copiii tăi, deoarece pagina de Explorare a fiecărei persoane este unică în funcție de căutările fiecăruia. (De exemplu, pagina mea de Explorare are o mulțime de fotografii cu/despre coafuri, deoarece asta comentez sau vizualizez tot timpul.)

Poți să te răzgândești?

Dacă te răzgândești, poți șterge pur și simplu postarea.

Păstrarea confidențialității contului tău

În setările tale, poți selecta să ai cont privat sau cont public. Privat înseamnă că numai persoanele pe care alegi să le accepți îți pot vedea contul. Toate celelalte solicitări le poți refuza. Statutul public al contului tău înseamnă că oricine îl poate vedea.

Poți alege, de asemenea, să selectezi anumiți urmăritori cu care să împărtășești povestea ta pe IG și chiar să alegi să ascunzi postările tale față de anumiți urmăritori.

Sfaturi și trucuri

- Asigură-te că utilizarea internetului din casa ta se face într-un loc public, în văzul tuturor și că aplici filtre de conținut dacă este necesar. Noi avem o cămăruță lângă sufragerie, astfel încât să ne putem supraveghea cu ușurință copiii când intră pe net. Ei știu că ușa trebuie să rămână deschisă. Acest lucru este mai greu de făcut atunci când copiii tăi sunt adolescenți și doresc/merită intimitate. Spun mereu că încrederea se construiește greu și se pierde ușor și că telefoanele sunt un privilegiu, nu un drept. După cum vei citi mai detaliat în capitolul următor, eu sunt de părere că și dispozitivele copiilor mai mari trebuie verificate aleatoriu. Nu se vor simți niciodată imuni la consecințele a ceea ce postează, deoarece înțeleg că, în orice moment, mama sau tata le pot lua telefonul și pot verifica ce se întâmplă. De cele mai multe ori, ne-am bucurat să vedem că nimic nu este în neregulă, iar copiii primesc o bătaie ușoară pe umăr și li se reamintește că îi iubim.
- Pentru copiii mai mici, o modalitate de a rămâne informați cu privire la ce se întâmplă în rețelele lor de socializare este de a le permite accesul la conturile respective *doar* de pe telefonul părintelui. Aceasta este o modalitate bună de a monitoriza ce pun la cale înainte de a le oferi efectiv un telefon.

Cum se folosește TikTok, de Brooklyn și Kamri

Cum funcționează

TikTok este în primul rând o aplicație de socializare unde te filmezi mimând sau interpretând melodii pentru a crea

videoclipuri scurte. Urmăritorii îți pot „da inimioară“ la postări și îți pot urmări contul, lucru care te poate ajuta să fii descoperit de noi utilizatori.

Cine îl folosește

Oricine poate folosi platforma, dar este folosit mai ales de copii, adolescenți și tineri.

Cât se păstrează informația

Videoclipurile rămân pentru totdeauna după ce le-ai postat, cu excepția cazului în care ștergi postarea. Momentele live vor dura doar douăzeci și patru de ore după ce au fost postate.

Cum se poate partaja?

Se poate partaja prin copierea linkului, trimiterea clipului lui printr-un mesaj sau e-mail sau salvarea lui în galerie. Se poate distribui și pe alte platforme de socializare.

Ce poate merge rău

Există întotdeauna șansa ca cineva să-ți fure conținutul, dar, dacă ești atent, este ușor să te asiguri că nu se întâmplă nimic de acest fel.

Poți să te răzgândești?

Da. În orice moment, poți modifica setările de confidențialitate de pe contul tău sau poți șterge postările anterioare.

Păstrarea confidențialității contului tău

În setările contului, poți alege să distribui conținutul doar cu prietenii și familia sau poți opta ca acesta să fie public.

Cum se folosește streamingul, de Shaun, Mindy, Brooklyn și Bailey

Cum funcționează

Streamingul are loc printr-un serviciu sau o aplicație online pentru dispozitive mobile care îți permite să asculți muzică sau să vizionezi emisiuni TV, videoclipuri YouTube, filme sau chiar videoclipuri transmise în direct oriunde te-ai afla. Unele servicii de streaming necesită un abonament lunar, dar există și multe servicii gratuite (și legale). (Site-urile ilegale transmit

materiale protejate de drepturi de autor, cum ar fi filme, fără permisiune și conțin adesea viruși de calculator.)

Cine îl folosește

Majoritatea serviciilor îți cer să ai o anumită vârstă pentru a îți crea un cont, dar aproape oricine poate utiliza servicii de streaming oricând, indiferent dacă ești acasă sau pe drum.

La ce folosește

Streamingul este un mod facil de a avea milioane de opțiuni de divertisment la îndemână, indiferent de locul în care te afli, fie că este vorba de muzică, filme, emisiuni de televiziune, podcasturi etc.

Cât se păstrează informația

Streamingul durează atât cât ții aplicația deschisă sau câtă vreme rămâi abonat la serviciu. Serviciile de streaming pot alege să elimine, să adauge sau să filtreze conținutul, ceea ce poate afecta conținutul care îți este disponibil. De exemplu, Netflix și Hulu adaugă și elimină în fiecare lună filme și emisiuni pentru a menține conținutul de pe platforma lor relevant și actualizat. Serviciile de streaming pot, de asemenea, să aibă conținut specific în funcție de locația ta; Netflix are sugestii de filme și de emisiuni diferite pentru abonații lor din India față de Statele Unite etc. În schimb, platforme precum Spotify și YouTube oferă același conținut pe tot globul în funcție de interesele utilizatorului.

Alte caracteristici

Streamingul are o serie de caracteristici. În funcție de serviciul pe care îl utilizezi, poți crea liste de redare, să le partajezi cu prietenii și multe altele. Cu aplicațiile de streaming de muzică, poți asculta muzică chiar și atunci când nu ai Wi-Fi. YouTube tocmai a anunțat anul trecut posibilitatea de a viziona videoclipuri offline. Alte aplicații de streaming îți permit accesul la videoclipuri muzicale, videoclipuri în direct, emisiuni TV și multe altele. Dacă îți place cu adevărat o melodie, aplicația te poate direcționa către locul de unde o poți cumpăra. Unele aplicații/servicii permit accesul mai multor persoane la cont sau îți oferă opțiunea de a cumpăra un plan familial, astfel încât toată lumea să poată partaja și să se poată bucura de divertismentul lor preferat.

Cum se poate partaja?

Dacă ai o nouă obsesie sau pur și simplu dacă îți place mult un serial, îl poți distribui prietenilor și familiei prin intermediul serviciului de streaming sau prin intermediul mesajelor text, al rețelelor de socializare sau chiar în cadrul aplicației.

Poți salva ce ai postat?

Unele aplicații de streaming îți permit să adaugi, să salvezi sau să descarci conținut atât timp cât ai abonament sau cont.

Ce poate merge rău

Nu prea are ce să meargă rău, în afară de ceea ce spune tata mai jos. De obicei, pe aceste servicii sunt tot felul de reclame, care pot fi enervante, dar majoritatea serviciilor îți oferă opțiunea de a plăti pentru un serviciu fără reclame. Desigur, dacă nu ai date nelimitate, trebuie să ai acces la o rețea Wi-Fi, ceea ce poate duce la probleme de conectare în streaming. Acest lucru poate deveni incredibil de scump.

Shaun: Streamingul este una dintre cele mai bune modalități de a utiliza internetul, de vreme ce atât de mult conținut – muzică, filme, emisiuni TV, podcasturi, videoclipuri YouTube – poate fi efectiv vizionat „în flux" aproape instantaneu pe dispozitivul tău. Ceea ce mă sperie însă este posibilitatea de a transmite tu însuți live-uri, un aspect care arată cât de mult rău poate face neintenționat.

Pe celelalte platforme pe care le folosim, în special YouTube, ne filmăm scenele și apoi le editățm pentru a ne face videoclipurile cât mai captivante. Editarea îți permite să adaugi tot felul de funcții, precum și să elimini greșelile, cum ar fi un cuvânt denaturat sau ceva ce ar putea fi interpretat greșit, oferindu-ți posibilitatea de a le elimina. În vreme ce, când vine vorba de transmisiunile în direct, nu există niciun fel de editări, de modificări, de cenzuri, deci orice spui tu sau copiii tăi va rămâne acolo pentru totdeauna. Am permis copiilor noștri, care au experiență, să pună conținut online și să facă ocazional transmisiuni în direct, dar numai dacă noi, părinții, suntem acolo să-i supraveghem.

Un alt pericol legat de transmiterea în direct este faptul că hackerii pot afla cu ușurință locul în care te afli, ascultând zgomotele de fundal sau analizându-ți mediul înconjurător. Unii farsori fără scrupule au mers atât de departe, încât au sunat la 911 în timp ce altcineva transmitea în direct, raportând un delict în curs de desfășurare doar pentru a putea

urmări sosirea poliției și a vedea ce se întâmplă cu victima nevinovată. Ca să nu mai spun că acest lucru este o infracțiune și o risipă periculoasă de resurse ale poliției (și că uneori se sfârșește cu victime nevinovate, care ajung să fie vătămate și confundate cu infractorii).

Mulți copii fac transmisiuni live și spun: „OK, mă puteți întreba orice!“ Partea bună este că, atunci când e vorba de tine și de copiii tăi, dacă spui „Întreabă-mă orice“, tu ești acela care controlează, de fapt, încotro se îndreaptă discuția. Ei bine, atunci când copiii tăi se implică în așa ceva, știi că ar putea fi întrebați lucruri necorespunzătoare sau prea personale și mai știi și că vor să fie autentici și că ar putea răspunde la întrebările acelea și astfel ar putea ajunge la un subiect ce nu vrei să fie discutat. Deci cred că este important ca un părinte să fie implicat în acest proces, în cazul în care copiii lor vor transmite live. De asemenea, consider că dacă spui „Întreabă-mă orice“, e bine să dai îndrumări stricte în legătură cu un subiect anume, cum ar fi „Întreabă-mă orice despre vacanța noastră în familie“. Adolescenții care comentează pot întrece ușor limita, spunând lucruri de genul „Nu vrei să-ți scoți tricoul? – hei, ai spus că pot să te întreb orice“. Nu vrei să i se întâmple asta copilului tău.

Avem reguli foarte stricte cu copiii noștri despre transmisiunile în direct. Nu au voie să intre în direct fără permisiunea noastră, iar atunci când o fac, trebuie ca unul dintre noi, părinții, să fie de față. Acest lucru ne permite să ne asigurăm că suntem cu toții confortabili cu respectivul cadru, că suntem pe deplin conștienți că transmitem în direct și că putem monitoriza ceea ce se discută. Le-am cerut copiilor să nu filmeze lângă căsuța poștală, din fața casei sau din alte locuri care ar putea indica unde locuim. Le cerem adesea să nu se plimbe prin toată casă în timp ce filmează, astfel încât oamenii să nu-și dea seama de aspectul general al casei. Avem notificările pornite pe telefoanele noastre, astfel încât, în cazul în care copiii noștri intră live fără permisiune, să fim notificați și să putem intra odată cu ei ca să urmărim ce se întâmplă. Dacă live-ul este pe Instagram, le cerem să-și oprească comentariile publice înainte de a intra în direct (dacă ai deja cont privat, aceasta nu este o problemă). Dacă cineva este live și are comentariile pornite, transmisiunile lor vor fi în trend, iar acestea vor ajunge pe pagina Explore de pe Instagram.

Când se întâmplă acest lucru, poți da peste o mulțime de ciudați care lasă comentarii urâte sau cer lucruri nepotrivite. Poți împiedica acest lucru dacă folosești setarea de a limita comentariile, primindu-le doar de la urmăritorii tăi *sau* de la persoanele pe care le urmărești.

Există, de asemenea, la aceeași secțiune de setări, niște filtre pe Instagram unde poți bloca înjurăturile și alte cuvinte pe care nu le vrei postate de la urmăritori în timpul transmisiunii live. Noi adăugăm numerele de telefon, adresa noastră etc. Amintește-ți să scrii greșit câteva dintre cele mai urâte cuvinte, deoarece aceasta este o soluție comună de a păcăli filtrele.

Poți să te răzgândești?

Lucrul frumos la streaming este că ai autonomie. Dacă nu vrei să continui cu divertismentul, poți să îți schimbi serviciul sau să te dezabonezi complet de la el.

Păstrarea confidențialității contului tău

Dacă nu ai chef să anunți pe toată lumea la ce te uiți, poți trece cu ușurință pe modul privat pentru a te asigura că nimeni nu vede ce faci. În plus, poți dezactiva oricând orice setare care ar posta direct în conturile de social media. În multe dintre aplicațiile de streaming poți pune parolă la anumite conturi pentru copii mai mici. Acest lucru îți permite să blochezi anumite tipuri de conținut (PG, PG13 etc.), iar copiilor tăi le permite accesul doar la conținutul pe care dorești să-l vadă.

Cum se folosesc Skype sau FaceTime, de Mindy

Cum funcționează

Skype și FaceTime sunt servicii care îți permit să rămâi în legătură cu cei dragi sau cu colegi prin apeluri video. Dacă ai un iPhone, poți folosi FaceTime cu oricine altcineva care are un iPhone, un computer Mac sau un iPad. Pentru telefoanele Android, există aplicații numite House Party, Cabana, Google Duo sau poți folosi Facebook Messenger. Aplicația Skype funcționează pe toate dispozitivele, atâta timp cât ai un cont. Pentru a o folosi, trebuie să descarci aplicația pe dispozitivul mobil sau să te autentifici online. Apoi cauți sau selectezi un contact și poți apela video acea persoană.

Cine le folosește

Oricine le poate folosi… copii, părinți, bunici, membri ai familiei, colegi de muncă, iubiți/iubite, prieteni și mulți alții.

La ce se folosesc

Ai un prieten la distanță sau un *bae* (prescurtarea de la *before anyone else****** sau *babe*)? Parteneri de afaceri din altă țară? Skype și FaceTime sunt ideale pentru asta, la fel ca orice alt software de teleconferință. Copiii o adoră, întrucât aplicațiile de genul acesta oferă, pe lângă apeluri, și o comunicare vizuală completă. Au avantajul de a apela pe oricine, oriunde, iar bonusul este că le poți vedea și fețele, le poți citi expresiile, fiind aproape ca și cum le-ai vorbi pe viu.

Cât se păstrează informația

Apelul video durează atâta timp cât dorești. Pur și simplu apasă clic pe butonul de încheiere a apelului, iar acesta se va sfârși.

Alte caracteristici

Dacă nu aveți chef de apel cu video (ai o zi în care îți stă rău părul?), poți selecta versiunea „numai audio“, care îți permite să comunici ca și cum ai face-o printr-un apel telefonic, cu excepția faptului că nu ai nevoie de un abonament de telefonie. Nu ai nevoie decât de o conexiune Wi-Fi, astfel că apelul acționează ca un VoIP (Voice Over Internet Protocol – voce transmisă prin intermediul internetului). Unele aplicații de convorbiri video, cum ar fi Skype, îți permit să comunici și prin mesaj text, de obicei ca să lași un mesaj în cazul în care persoana pe care ai încercat să o contactezi nu a răspuns la apelul video.

Cum se pot partaja?

Momentan, nu poți partaja apelurile de pe Skype sau FaceTime.

Poți salva ce ai postat?

Nu poți salva apelurile de pe Skype sau FaceTime. Cu toate acestea, există aplicații care îți vor permite să înregistrezi apelurile pentru utilizarea ulterioară.

Ce poate merge rău

Uneori, o conexiune Wi-Fi slabă face dificilă vizualizarea persoanei pe ecran sau poate duce la întreruperea apelului video. De asemenea, oamenii (în special adolescenții) pot

utiliza apelurile față în față pentru activități necorespunzătoare, precum sexting video etc. Aceasta ar trebui să fie o preocupare uriașă pentru tine, ca părinte, un aspect pe care îl discutăm în mai multe secțiuni din această carte. Dacă nu ai Wi-Fi, apelurile față în față vor consuma o mulțime de date mobile.

Poți să te răzgândești?

Pur și simplu, poți închide apelul video cu o simplă apăsare de buton.

Păstrarea confidențialității contului tău

Poți gestiona confidențialitatea contului tău Skype din setări. De exemplu, poți controla cine te poate apela pe Skype, dacă poți fi găsit de oricine are cont Skype sau numai de prieteni și familie, înscriși în lista ta de contacte directe. Siguranța online este importantă, iar Skype îți permite fie să blochezi anumite conturi, fie să le elimini pur și simplu din lista de contacte.

Sfaturi și trucuri

- În App Store, orice aplicație care a fost deja instalată pe dispozitiv va avea în dreptul ei „Deschis“ după ce faci clic pe ea. O aplicație care nu a fost descărcată niciodată va avea în dreptul ei „Obține“ sau „Cumpără“. Dacă auzi de aplicații necorespunzătoare pentru adolescenți și copii, dar nu le găsești pe dispozitivele lor, pur și simplu intră în App Store de pe dispozitivele lor și caută respectiva aplicație. Dacă copilul tău a descărcat-o vreodată, vei vedea fie „Deschis“, fie un nor cu o săgeată în jos în loc de „Cumpără“.
- Copiii sunt încântați de aplicațiile pe care le folosesc. Adesea, descarcă ceva, folosesc aplicația o dată sau de două ori, se plictisesc și apoi o șterg sau uită că este acolo. Asta nu înseamnă că nu ar trebui să verifici ce caută. Dacă îți auzi copiii discutând încântați despre o nouă aplicație, descarc-o și tu. Obține un plan familial care cere utilizatorilor să solicite permisiunea înainte de instalarea oricărei aplicații. Aceasta funcționează atât pentru aplicații gratuite, cât și pentru cele care trebuie cumpărate.
- Nu le oferi copiilor tăi acces la cărțile de credit. Verifică factura în fiecare lună pentru a te asigura că nimic nu a fost descărcat fără permisiunea ta.

SHAUN NE SPUNE CE TREBUIE SĂ FACI CÂND AUZI „NU AI ÎNCREDERE ÎN MINE?“

Am crescut în apropierea unui oraș universitar din Idaho și îmi întrebam mereu părinții dacă pot să iau mașina mai frumoasă la întâlniri, în loc de minicamioneta jenantă sau de celelalte rable. De obicei, părinții mei mă refuzau, iar eu o întrebam pe mama: „De ce nu ai încredere în mine?“ Ea îmi spunea că are încredere în mine și în abilitățile mele de șofer, dar nu are încredere în copiii care învățau la colegiile din apropiere, care proveneau din alte state și nu știau cum să conducă pe drumurile înghețate de țară.

Deci nu e vorba că nu avem încredere în copii. Doar că nu credem că lumea în care se află le dorește binele la fel ca noi. Indiferent dacă navighează pe internet acasă sau sunt afară cu prietenii lor, lecția de încredere se aplică oricum.

Când inevitabil va sosi replica „Nu ai încredere în mine?“, răspunsul tău ar trebui să fie ceva de genul: „Bineînțeles că am încredere în tine, dar nu sunt prost!“ sau orice altceva similar! Ideea pe care ar trebui să o transmiți este aceasta: „Da, am încredere în tine, dar nu am încredere în internet. Știu că este posibil ca unii copii sau adolescenți să nu poată lua încă cele mai bune decizii atunci când ajung în anumite situații. Și, de asemenea, nu am încredere în oamenii cu care e posibil să interacționezi, asupra cărora s-ar putea să nu ai control.“ La fel cum părinții mei nu au avut încredere în tinerii șoferi neexperimentați conducând pe zăpadă.

Aplicații-seif, de Mindy și Shaun

Cum funcționează

Unul dintre cele mai mari abuzuri asupra aplicațiilor de pe telefoanele mobile îl reprezintă aplicațiile-seif sau aplicațiile-fantomă. Acestea sunt aplicații concepute pentru a păstra secrete anumite fotografii sau informații, deghizate sub forma unei aplicații perfect inofensive pentru a păcăli pe oricine în afară de utilizatorul principal în legătură cu intenția lor reală. Cu alte cuvinte, ele sunt ascunzișuri digitale pentru lucruri pe care copiii nu ar trebui să le vadă sau să le folosească. Acestea pot fi deschise doar cu un cod de acces care „deblochează“ seiful.

Aplicațiile-seif arată adesea ca aplicația de calculator, de ceas sau ca un simplu joc video. Când verifică telefoanele copiilor

lor, majoritatea părinților se uită doar la istoricul mesajelor text și la conturile de social media și, dacă văd un calculator, nu vor crede că este ceva nelalocul lui. Telefoanele mobile vin întotdeauna cu aplicații implicite de calculator și de ceas, parte a sistemului lor de operare, așadar, uită-te după o aplicație funcțională duplicat sau după un fișier de dimensiuni mari, vizibile în setările telefonului. Poți, de asemenea, să intri pe App Store de pe telefonul copiilor tăi și să cauți aplicații-seif, căutând pictograma „Deschis“ sau cea de descărcare-din-cloud, așa cum am menționat anterior.

Cine le folosește

Oricine dorește să păstreze secrete informații sau imagini, în mare parte adolescenți, în special băieți și bărbați tineri care aleg să ascundă conținut pornografic de membrii familiei.

La ce se folosesc

Ascunderea conținutului și informațiilor pe care nu vrei să le vadă nimeni. De obicei, acestea vor conține fotografii/videoclipuri pornografice, capturi de ecran cu mesaje text/conversații sensibile (sexting), copiuțe pentru examenele viitoare etc.

Cele mai bune motive pentru care să le folosești

Nu există niciun motiv bun pentru care un copil sau adolescent să aibă nevoie să folosească o aplicație-seif.

Cât se păstrează informația

Atâta timp cât aplicația este instalată, informațiile vor rămâne în seif.

Cum se poate partaja?

Informațiile sau fotografiile pot fi partajate în același mod în care poate fi partajat orice lucru de pe telefonul tău: via Bluetooth, mesaj text sau e-mail.

Poți salva ce ai postat?

Aplicațiile-seif sunt ca un depozit, astfel încât orice lucru stocat acolo va rămâne neatins până când este șters.

Ce poate merge rău

Dacă cineva păstrează imagini, cum ar fi pornografie, pe dispozitivul său și împărtășește oricare dintre acestea cu minorii, comite o ilegalitate. Mai exact, pornografie infantilă. De multe ori, adolescenții nu se gândesc la acest aspect,

deoarece conținutul este distribuit între minori, ca să se răzbune sau să-și trimită simple fotografii din vestiar etc. Unii băieți adolescenți vor oferi chiar recompense în bani colegilor de clasă în schimbul unei poze nud a vreunei femei dorite, cu acordul ei sau nu. Recompensa este și mai mare dacă femeia-țintă este o fată care nu ar lua niciodată în considerare să-și facă un selfie nud.

Păstrarea confidențialității contului tău

Întregul scop al unei aplicații-seif este ascunderea și confidențialitatea.

Doar pentru generația analogică

Gata să-și dea ochii peste cap? Ignoră-i. Copiii tăi vor evita aproape întotdeauna aplicațiile aprobate de părinții lor și vizitate în mod regulat de către aceștia. Celor mai mulți părinți nu le place natura temporară a aplicației Snapchat, așa că fix acolo își vor găsi copiii. Instagram însă devine din ce în ce mai popular în rândul adulților, ceea ce nu îți va face deloc fericite odraslele!

Facebook

Copiii mei numesc Facebook „Cartea morților" – pentru că nici morți nu l-ar folosi. „Facebook este pentru bunicii care postează fotografii cu nepoții lor", mi-a spus Brooklyn. Halal mod de a mă face să mă simt *bătrână*!

Îmi place mult să folosesc Facebook ca să comunic cu prietenii mei. Este o platformă grozavă de socializare, care facilitează găsirea colegilor sau a cunoscuților pe care nu i-am mai văzut de mult, obținerea de informații sau știri și înscrierea în grupurile de sprijin. Mai mult decât atât, știu că este ultimul loc în care copiii mei vor intra vreodată să vadă ce am postat. Va fi interesant să vedem dacă aceștia vor decide să-și facă și ei cont pe Facebook atunci când vor fi mai mari și vor începe să aibă familii și când își vor da seama ce platformă utilă este. Sau poate că Facebook însuși se va reinventa și va deveni din nou relevant pentru cei mici.

Ține cont însă că distribuirea în exces pe Facebook este o problemă întâlnită foarte frecvent. Este incredibil de tentant să postezi toate lucrurile drăguțe pe care le-au făcut copiii, dar, nu uita, internetul este pentru totdeauna. Copiii tăi au dreptul la confidențialitate și, odată cu înaintarea în vârstă, s-ar putea supăra să vadă ceva pe care tu îl considerai adorabil, dar pe

care ei îl vor considera stânjenitor sau intim. Chiar dacă îl ștergi, dacă cineva a apucat să îl distribuie, conținutul va rămâne în continuare disponibil. Am citit câteva postări pe Facebook care au fost extrem de alarmante – descriau în profunzime problemele mult prea personale de sănătate mintală ale copilului lor sau luptele cu dependența, de exemplu, fără permisiunea adolescentului.

Indiferent cine ești, este important să ai grijă la străinii care vor să se împrietenească cu tine. Dacă nu au aproape deloc prieteni sau fotografii în profilul lor, aceștia sunt de obicei conturi false, hackeri sau escroci. Fii cu băgare de seamă în alegerea prietenilor. Unii dintre acești falși prieteni îți pot sparge contul, îți pot trimite viruși, pot posta conținut obscen sau linkuri frauduloase sau le pot cere bani prietenilor tăi apropiați sau familiei, pretinzând că ești într-o situație de urgență (folosind informațiile și numele distribuite pe profilul tău). Poți raporta problemele către Facebook sau poți bloca utilizatorii ofensatori, doar că răspunsurile Facebook sunt adesea inadecvate și frustrante, ceea ce este unul dintre cele mai mari dezavantaje ale site-ului.

Sfaturi și trucuri

Întreabă-te întotdeauna dacă trebuie să distribui o imagine sau o anecdotă înainte de a o partaja. Dacă ai îndoieli, nu o face! Odată ce copiii sunt suficient de mari, cere-le permisiunea înainte de a posta. Sau, dacă și-au dat permisiunea, dar te roagă să o ștergi mai târziu, fă-o în fața lor, astfel încât să vadă că le apreciezi părerea. Adolescenții, mai ales, încep să se caute reciproc pe Google, iar fotografiile care le-ar fi plăcut poate când aveau zece ani îi pot îngrozi de-a dreptul câțiva ani mai târziu.

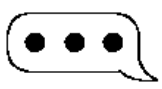
E-mail

E-mailul este încă metoda principală de comunicare în cadrele profesionale și cea mai bună modalitate de a scrie, primi și arhiva mesaje mai lungi, în special cele cu fișiere anexate. În plus de asta, este mai greu să faci greșeli pe care le-ai putea regreta mai târziu atunci când compui și trimiți e-mailuri. Pentru copii, e-mailul a fost aproape complet înlocuit de mesajele text sau de tweeturi. Îl folosesc doar pentru comunicarea cu școala (dacă este cazul) și îl privesc ca pe ceva ce adulții folosesc pentru munca lor.

Am descoperit că trebuie să îi „învățăm“ pe copiii noștri să folosească e-mailul! În ciuda a cât de pricepuți sunt în ale tehnologiei, e-mailul pare să fie singurul lucru care îi lasă complet dezinteresați. A trebuit să le arătăm cum să anexeze fișiere, care e diferența dintre CC și BCC, care sunt avantajele utilizării e-mailurilor (cum să cauți e-mailuri în foldere) și multe altele. Ca părinți, știm că oamenii muncii folosesc în continuare e-mailul, ceea ce înseamnă că trebuie să îi învățăm pe copiii noștri cum să folosească e-mailul înainte de a pleca la facultate. Când erau prin primii ani de liceu, am început să le trimitem pe e-mail copiilor detaliile proiectelor noastre sau chiar să le amintim de programări, să le transmitem linkurile de aplicare la colegii etc. Procesul a avut un început lent, dar în anul următor le-am trimis tot mai multe. La început a trebuit chiar să le trimitem mesaje și să spunem: „Hei, tocmai v-am trimis un e-mail!“ În felul acesta, știam că îl vor vedea și vor răspunde la el.

Telefoane fixe și apeluri telefonice

Shaun: Îmi amintesc când, pe la patru ani, părinții mei au adus acasă de Crăciun primul nostru cuptor cu microunde. Era uriaș și costase probabil foarte mulți bani. În anii următori, îmi amintesc că i-am dat telefon bunicii și i-am spus: „Într-o zi, telefonul va avea un televizor în el și vom putea vedea cu cine vorbim.“ Copiii mei habar n-au despre cât de uimitor este pentru oamenii din generația mea că putem face acum asta pe telefoanele noastre mobile. Dacă le-aș arăta telefonul fix pe care l-am folosit atunci, nici nu ar ști să-l folosească! Obișnuiam să mă minunez când îl vedeam pe Michael Knight (din *Knight Rider*) vorbind cu mașina lui KITT prin ceas. Astăzi pot efectua apeluri telefonice către oricine cu propriul ceas inteligent!



În multe comunități, liniile fixe dispar, dar poate merita să păstrezi una – care să nu fie conectată la un robot telefonic – ca măsură de siguranță pentru situații de urgență, asta dacă locuiești într-o zonă în care energia electrică se întrerupe des. Am prieteni în New York care își păstrează telefoanele fixe, deoarece, la 11 septembrie, telefoanele obișnuite au continuat să funcționeze, în timp ce telefoanele celulare au fost

inutilizabile. Acestea fiind spuse, casa noastră nouă nici măcar nu are prize pentru cabluri fixe în pereți!

Dacă ai un telefon obișnuit, asigură-te că și copiii tăi știu să-l folosească. Recent, o companie ne-a trimis un telefon fix foarte frumos în formă de buze. Le-am arătat gemenelor și am remarcat că ar fi distractiv să-l folosesc într-un videoclip ca element de recuzită. Bailey a ridicat imediat receptorul și i-a cerut lui Brooklyn să îi zică un număr de telefon de-al unei prietene ca s-o poată suna. O urmăream, nevenindu-mi să cred, cum formează numărul și cum îi apare o expresie de confuzie pe față când telefonul nu a scos niciun sunet. „Bailey", i-am spus, „telefonul trebuie să fie băgat în priză ca să funcționeze." M-a privit ca și cum aș fi avut două capete. I-am explicat cum, pe vremuri, telefoanele erau conectate la mufe din perete, fiindcă nu existau încă rețelele de comunicații celulare. Un alt moment în care mi-am demonstrat vârsta adevărată!

A fost cumva o perioadă dulce-amăruie, pentru că am crescut petrecând ore în șir la telefon cu prietenii. Singura formă de intimitate pe care o aveam era să trag de cablul de telefon în formă de tirbușon cât mai departe posibil de frații mei – mă ascundeam chiar și în dulapuri ca să discut cu prietenele despre băieții de care mă îndrăgosteam. Acum, desigur, copiii scriu cu viteza luminii în loc să vorbească, deși este puțin ridicol să trimiți douăzeci și trei de mesaje pentru a încerca să stabilești o întâlnire, când un apel telefonic de douăzeci de secunde ar rezolva totul. Fetele le trimit mesaje iubiților chiar și în timp ce stau lângă ei în loc să le vorbească direct!

Mă îngrijorează foarte mult acest lucru, deoarece comunicarea scrisă nu este deloc precum conversația în persoană. Indiciile vizuale sau fonice subtile pe care le-ai obține față în față sunt imposibil de transmis doar prin cuvinte, astfel încât este extrem de ușor să interpretezi greșit ceva spus cu inocență, cauzând astfel dramă și resentimente. Totuși, adolescenții mei preferă sistemul de mesaje text. Aceștia susțin că așa rămâne dovada a ceea ce s-a spus, mai ales dacă prin mesajul text mi se cere permisiunea de a face ceva anume și, de asemenea, spun ei, este mai rapid. Ei susțin că în mesajele scrise nu ai timp de flecăreală. Nu își dau seama că cele trei mii de mesaje text ale lor sunt, în esență, același lucru!

Codul bunelor maniere: răspunde la mesaje, te rog

În vremurile analogice vechi, dacă suna telefonul, răspundeai. Dacă ratai un apel, sunai înapoi. Acum, nu mai este la fel de simplu. Așa că am decis să precizăm toate acestea în contractul nostru de utilizare a telefonului mobil, pe care îl poți revedea la paginile 68–74 din capitolul precedent, așa încât copiilor noștri să le fie mai ușor să înțeleagă și să respecte regulile privind comunicarea prin telefon.

Una dintre reguli este că, dacă noi, părinții, le trimitem un mesaj text, trebuie să răspundă. Bineînțeles, în limite rezonabile – dacă sunt la volan, atunci fără mesaje, vă rog! Mă pot anunța la următoarea oprire că mi-au primit mesajul. Sau dacă ești într-adevăr presat de timp, trimite un emoji. Dacă le scriu fetelor și le spun: „Hei, trebuie să fiți aici la cutare oră", iar eu văd că l-au citit, dar nu au venit la ora stabilită, vor exista consecințe. Dacă stabilești niște așteptări obligatorii cu mama și cu tata, acest lucru va deveni un obicei bun și în comunicările între prieteni. Chiar nu este atât de greu de interacționat în timp util și într-un mod respectuos! Copiii noștri știu că vechiul clișeu – ce oferi, aia primești – se potrivește mai ales când vine vorba de mesaje text.

Cei trei copii mai mari ai noștri au o mulțime de urmăritori pe social media, dar le explicăm cât de important este să le răspundă cât mai repede și cât de des pot. Este imposibil să le răspundă tuturor, dar le spun să fie online destul de des și să le răspundă oamenilor suficient de des, cât fanii să înțeleagă că sunt *șanse* de a primi un răspuns din partea lor. (Un aspect foarte important de care multe celebrități uită sau pe care îl pasează asistenților; de multe ori, acestea nu vor răspunde decât dacă sunt atacate sau dacă cineva le propune să lanseze un produs sau un serviciu. Nu este o modalitate bună de a-ți păstra fanii!) Le spunem copiilor noștri că dorim să aibă o legătură plină de însemnătate cu publicul lor. Totuși, le mai spunem și că nu ne dorim să stea *tot timpul* pe rețelele de socializare.

Despre RnR (Read and not Respond)

La polul opus avem RnR. Nu, asta nu înseamnă repaus și relaxare așa cum ai crede! Pe rețelele de socializare, înseamnă „Citește și nu răspunde". De exemplu, să spunem că îi trimit lui Brooklyn un mesaj cu o întrebare și văd că mi-a citit mesajul, dar a ales să nu răspundă. Noi, adulții, suntem prea ocupați uneori și uităm să răspundem la mesaje, dar copiii se pot folosi de acest lucru pentru a răni oamenii în mod deliberat. Ei știu că cealaltă persoană vede că mesajul ei a fost

citit, dar îl ignoră intenționat. Iar asta mă scoate din minți! Consider că este cât se poate de nepoliticos. Cine face acest lucru practic își asumă puterea în relație ca apoi să-ți dea peste nas – pe majoritatea site-urilor de socializare, urmăritorii și prietenii tăi pot vedea că ești online. Metoda este incredibil de pasiv-agresivă și poate dăuna multor relații.

Copiii noștri știu că prietenii lor sunt uneori foarte ocupați cu temele pentru școală sau au alte probleme/urgențe personale atunci când nu răspund. Când se întâmplă asta, o simplă scuză este suficientă. RnR devine o problemă spinoasă atunci când se repetă cronic și când este menită să rănească sentimentele persoanei de la celălalt capăt al conversației.

Cea mai bună metodă de a gestiona acest aspect este să-i pui pe copii să-și dezactiveze „confirmările de citire". Asta înseamnă că ceilalți nu vor mai putea vedea dacă mesajele le-au fost sau nu citite. De asemenea, acest lucru împiedică apariția resentimentelor în cazul persoanelor care ar putea crede că sunt ignorate atunci când, de fapt, ești chiar ocupat sau conduci. Pentru a combate RnR, noi, ca părinți, trebuie să îi învățăm pe copiii noștri bunele maniere. Dacă mama și tata întârzie când vine vorba să răspundă la mesajele pe care le primesc, atunci copiii lor ajung să creadă că este în regulă să ignori oamenii. Nu este indicat să răspunzi cu impolitețe la impolitețe. În schimb, răspunde cu bunătate și cu bune maniere, care, în cele din urmă, se vor răsfrânge și asupra copiilor și ale prietenilor lor.

Redactarea unui contract pentru utilizarea telefonului mobil te poate ajuta. Gândește-te cum vrei să se comporte copilul tău și ce lecții importante trebuie să învețe pentru a-și păstra privilegiul de a avea un telefon, dispozitivul pe care îl folosesc, desigur, pentru toate comunicările lor în rețelele de socializare. Prietenii se respectă reciproc. Timpul tuturor este valoros.

Ghosting

Ghostingul este nivelul următor de RnR. Uneori, oamenii pur și simplu opresc orice comunicare și dispar fără nicio explicație – ca și cum ar deveni fantome pentru prietenii pe care îi neglijează, căci se simte de parcă n-ar mai exista. Este varianta modernă a lăsatului cu ochii în soare. Este folosit foarte mult în relații, atunci când oamenii nu doresc să se mai întâlnească, dar nu știu cum să-i spună acest lucru celeilalte persoane.

Sub-tweeting

Sub-tweetingul este o altă formă de comunicare pasiv-agresivă întâlnită adesea pe Twitter și alte platforme de socializare. Este o postare, adesea un tweet, care critică o altă persoană, fără a menționa, de fapt, numele ei – este versiunea digitală a piesei lui Carly Simon, „You're So Vain", unde mulți dintre oamenii din cercul cântăreței au crezut că *ei* sunt „vanitoșii" la care se făcea referire în piesă! Persoana în cauză știe că prietenul ei vorbește despre ea, dar nu prea are ce să facă, deoarece nu se face referire directă la ea. Acest lucru oferă celui care postează posibilitatea negării plauzibile în cazul în care destinatarul se supără din cauza sub-tweetului, permițându-și să-i răspundă cu „Ai scos mesajul din context" sau „Nu vorbeam despre tine." Mulți copii, și chiar unii adulți, folosesc metoda pentru că simt nevoia să se descarce sau să se răzbune pe vreun hărțuitor, doar că deseori situația li se întoarce împotrivă și se agravează. Copiii sunt super intuitivi și știu când se vorbește despre ei.

De exemplu, dacă Brooklyn ar posta tweetul „Unii nu știu să pedepsească pe potriva infracțiunii" imediat după ce i-am confiscat telefonul, aș ști că se referă la mine. Aș putea s-o demonstrez? Nu! S-ar uita la mine, ar zâmbi dulce și ar spune că vorbește despre părinții prietenilor ei. Eu și Shaun încercăm să-i facem pe copiii noștri să înțeleagă că mesajele cu subînțeles nu sunt în regulă.

Opinii ferme

Mulțumită anonimatului oferit de internet, este mult prea ușor să împărtășești opinii ferme fără teama de cenzură. Acest lucru se răsfrânge asupra copiilor noștri, care pot începe să simtă nevoia de a convinge pe toată lumea de părerile și de gândurile lor, în loc să fie de acord că nu sunt de acord cu cineva sau să recunoască că au amândoi dreptate. Cred că acest lucru se întâmplă din cauza rețelelor de socializare și cu siguranță se regăsește în actualul climat politic. Destul de recent, Brooklyn și o verișoară de a ei au ajuns într-o astfel de situație din cauza deciziei legate de colegiul la care să se înscrie și a fost greu să găsească un compromis când fiecare era convinsă că avea dreptate.

Copiii sunt, de asemenea, mai mult ca niciodată la curent cu ce se întâmplă în politică și la nivel mondial. Rylan m-a întrebat cine era președinte când eram de vârsta ei și nici n-am știut să-i spun. Copii fiind, nu cred că aveam la fel de mult

habar de actualități, poate doar dacă ne spuneau părinții despre ceva anume sau dacă văzuserăm noi din întâmplare la știrile de la televizor. Acum, copiii sunt asaltați cu informații despre politică și despre evenimente curente prin intermediul rețelelor de socializare, așa că sunt foarte isteți și conștienți. Partea bună este că duce la crearea de schimbări, de mișcări sociale și de solidaritate (cum ar fi adolescenții care se implică în îndreptarea greșelilor societății prin mișcarea #MeToo, drepturile femeilor și alte subiecte fierbinți, precum controlul armelor și Black Lives Matter). Partea proastă este că provoacă dezacorduri, tensiune și poți pierde prieteni din cauza diferențelor de opinie. Copiilor noștri le spunem mereu că toată lumea are dreptul la propria părere, dar nu pot convinge pe nimeni de nimic dacă acela nu dorește să fie suficient de receptiv la idei noi.

Confirmări și (temutele) mulțumiri

Îți amintești de îndemnul sever al părinților tăi de a te așeza și a scrie bilețele cu mulțumiri pentru toate cadourile primite de ziua de naștere sau de sărbători înainte să apuci să te joci, de fapt, cu ele? Eu îmi amintesc, bombănind încontinuu, desigur!

Primirea unei scrisori de mulțumire a devenit o întâmplare rară acum, dar am suficiente cunoștințe digitale pentru a mă mulțumi și cu una trimisă prin e-mail. Doar că până și asta se întâmplă din ce în ce mai rar și este mai mult decât un pic supărător atunci când, de exemplu, oferi niște cadouri foarte generoase și nu primești înapoi… nimic. Pentru zecile de cadouri de nuntă sau de absolvire pe care le-am oferit în ultimii ani, am primit doar câteva bilețele de mulțumire. Este atât de dezamăgitor să nu ți se mulțumească! În ziua de azi, cred că majoritatea oamenilor sunt în regulă cu o mulțumire prin e-mail în loc de o carte poștală scrisă de mână. Când vine vorba de adolescenți, ești norocos dacă primești o mulțumire printr-un mesaj text, și se vor asigura că știi și cât timp (cincisprezece secunde) le-a luat să-l scrie!

Așadar, vrem să ne asigurăm că ai noștri copii transmit mulțumiri, fie prin cărți poștale, fie prin e-mailuri sau mesaje text. Simțim că este un lucru care face parte din cultura familiei noastre, precum și din afacerile noastre, acela de a aprecia oamenii și eforturile lor, pur și simplu pentru că ne dorim ca toată lumea să se simtă bine-venită și apreciată. Trimitem felicitări la zilele de naștere și, de fiecare dată când colaborăm cu alți influenceri, încercăm să le trimitem ceva, precum un buchet de flori, ca mulțumire pentru colaborarea

cu noi. Și un mic gest poate aduce recompense mari, întrucât oamenii își amintesc întotdeauna de un cadou neașteptat, iar pe tine te recunosc ca fiind o persoană generoasă. Nu este vorba despre ceea ce trimiți, ci despre faptul că te-ai gândit suficient pentru a trimite ceva.

De asemenea, ne place să facem lucruri mici cu copiii noștri care să aibă o însemnătate aparte pentru fiecare dintre ei, astfel încât să și simtă această afirmație. Uneori, mai trimit mici cadouri fetelor la școală și știu că gestul le dă pe spate. Odată, când Kamri a avut o săptămână deosebit de grea și s-a simțit ca a cincea roată la căruță în compania prietenilor ei, Brooklyn a auzit ce se întâmpla, a sunat la o firmă care livra fursecuri cu lapte și i-a rugat să trimită la școală bunătățile pentru Kamri. Pe bilețel scria: „Să vezi câți prieteni îți faci când află că ai fursecuri!"

Încearcă întotdeauna să ai un impact asupra copiilor tăi, iar momentele cele mai satisfăcătoare vin atunci când îți arată ceea ce au învățat fără ca tu să îi împingi de la spate. De îndată ce Brooklyn a ajuns acasă, i-am spus cât de mândră sunt de ea și chipul i s-a luminat de bucurie. Lecția de viață fusese învățată, iar ea o implementase de una singură.

Așadar, scrie/trimite mesaje/e-mailuri de mulțumire!

Control parental

Două dintre cele mai populare și utile aplicații de monitorizare a smartphone-urilor pe care le-am încercat sunt Our Pact și MMGuardian. Aceste aplicații îți permit să blochezi anumite numere de telefon, să vizualizezi șirul de mesaje, să setezi limite pentru timpul de utilizare și să monitorizezi ce site-uri frecventează copiii.

Odată cu iOS 12, Apple și-a îmbunătățit funcția de control parental cu o nouă caracteristică numită Screen Time. Până acum, cred că e instrumentul meu preferat de monitorizare. Poți urmări cât timp petrec copiii tăi pe telefon și poți vedea exact la ce îl folosesc. Cu protecția prin parolă, poți dezactiva navigarea pe internet și trimiterea de mesaje pe o anumită perioadă de timp (de exemplu, în timpul mesei sau la culcare), și poți chiar limita ce muzică, podcasturi, filme, emisiuni, cărți și aplicații pot accesa. De când l-am pus pe telefonul lui Rylan, Shaun și cu mine o vedem apărând prin casă mult mai des!

Așteaptă-te la o rezistență imediată atunci când implementezi pentru prima dată instrumentele de monitorizare. Dar dacă îți vezi copiii că reacționează negativ la acțiunile tale ca părinte înseamnă că ești cel mai probabil pe drumul cel bun în ceea ce privește stabilirea limitelor necesare!

Viața este un amestec de analogic și digital – folosește ce e mai bun din ambele

Sunt multe lucruri în viață pe care copiii nu le vor putea învăța niciodată online. În mod ideal, vrei să tinzi spre acel loc dulce în care avantajele lumii analogice se îmbină la perfecție cu avantajele lumii digitale, permițând copiilor tăi să prospere atât în lumea reală, cât și în cea virtuală.

Ce nu pot învăța ei online? Cum să se comporte în familie. Cum să se descurce din punct de vedere social cu alți oameni. Cum să se bucure să fie afară în natură. Cum să facă lucruri cu mâinile și corpul lor care nu au nicio legătură cu dispozitivele electronice.

Nu te teme să oprești internetul. Petrece din când în când un weekend acasă fără Wi-Fi sau mergi la camping unde semnalul datelor mobile este slab. Unele dintre cele mai bune vacanțe ale noastre au fost croazierele în care nu era semnal la bord. Mi-aș dori să putem avea mai multe ca acestea.

De multe ori, sunt uimită de cât de ușor se adaptează copiii noștri și de cât de flexibili sunt față de cum eram eu când eram copil – și asta datorită minunilor lumii digitale, care îi face o parte valoroasă a unei comunități globale. După cum știi, dacă ai încercat vreodată să înveți o limbă străină ca adult, nu este atât de ușor să devii priceput la ceva nou, plus de asta, avem tendința să devenim din ce în ce mai rigizi în ceea ce privește obiceiurile noastre pe măsură ce îmbătrânim. Copiii noștri se simt atât de în largul lor cu tehnologia digitală, iar asta e într-adevăr minunat, fiindcă doar asta au cunoscut. Ei sunt cei care ne învață pe noi, atâta timp cât suntem acolo să ascultăm.

Note:

***** În traducere, *before anyone else* – o persoană care este mai importană decât altele, referindu-se, în principal, la iubiți/iubite. (*N. red.*)

PARTEA A II-A
Familia și viața de familie

CAPITOLUL 5
Structura familiei

Acum că știi toate elementele de bază importante despre rețelele de socializare și despre cum să setezi granițe digitale pentru a îți menține copiii în siguranță și stăpâni pe sine, să trecem la configurarea structurilor și a regulilor specifice care să te ajute să îți definești abordarea asupra rolului de părinte care să le permită copiilor să prospere.

Nu-mi amintesc să fi avut vreodată un moment în care să mă fi trăsnit realizarea că familia noastră trăia după anumite reguli. Au fost pur și simplu acolo *dintotdeauna*. Mama mi-a spus odată o poveste de când eram adolescentă – cineva o întrebase cum crescuse o fată atât de drăguță, iar eu i-am răspuns: „Nu aș fi îndrăznit niciodată să încerc să dau o petrecere nebună sau să mă strecor afară din casă pentru că știam cât de mult s-ar fi supărat părinții mei." Mama râde acum când se gândește la asta pentru că vede că părinții nu sunt chiar atotputernici. Părinții au, de fapt, puțin control asupra copiilor dacă aceștia decid să fie răi și să se poarte urât. Însă niște reguli instituite le-ar oferi copiilor o doză sănătoasă de structură și de frică, lucru care i-ar ajută să se mențină în linie. Acum că sunt adult, când copiii îmi reproșează că sunt strictă, le răspund adesea: „O doză sănătoasă de teamă nu este întotdeauna un lucru rău!"

Să crești copii și să ai o familie seamănă mult cu un miniecosistem. Când toată lumea își face treaba și este membru contribuabil, lucrurile pot merge bine. Când nu este așa, lucrurile se pot destrăma rapid. Pentru a atinge acest obiectiv, încercăm să ne conducem gospodăria de parcă ar fi o lume reală în miniatură. În lumea reală, acțiunile tale au consecințe. Acțiunile pozitive au adesea consecințe pozitive, iar acțiunile negative au consecințe negative. Dacă nu mergi la muncă, nu vei fi plătit. Dacă studiezi din greu pentru un test, cel mai probabil o să primești o notă mare drept rezultat. În lumea reală, în afară de cele față de tine, există responsabilități și față de alte persoane. Sunt legi pe care trebuie să le urmezi,

cum ar fi regulile de circulație sau standardele de conduită publică.

Încercăm să creăm aceeași atmosferă în interiorul casei noastre, dar la un nivel mult mai macro. Cu toate acestea, înainte de a reuși acest lucru, trebuie să stabilim regulile și filozofiile care guvernează miniecosistemul nostru. Acesta este momentul în care părinții (sau părintele, indiferent de aspectul unității tale familiale) încep să modeleze structura familiei. Structurile noastre de familie – mottoul familiei noastre, filozofiile noastre ca părinți, regulile cotidiene și responsabilitățile individuale – ne ajută la modelarea ecosistemului și la posibilitatea de a le oferi copiilor noștri o fundație stabilă pentru a prospera.

Mottoul familiei

Fiecare familie ar trebui să aibă propriul motto! Poate fi orice sintagmă îți place, indiferent dacă e scurtă sau lungă, amuzantă sau serioasă. Un motto îți permite să ai ceva unic în el care să-ți definească familia și care să-i facă pe toți să simtă că au un loc special în cadrul ei.

Când vine vorba de orice marcă, ai de obicei o Biblie a mărcii – direcția misiunii tale, valorile de bază, obiectivele, ghidul tău de stil, oricare dintre acestea. Fiecare decizie pe care o iei ca afacere ar trebui să fie legată de evidențierea uneia dintre acele valori de bază și de promovarea misiunii companiei.

Așadar, același lucru se aplică și la mottoul familiei. Toate deciziile pe care le luați ca familie ar trebui să evidențieze și să îmbunătățească una dintre acele aspecte de bază ale mottoului vostru. Mottoul nostru de familie este ceva preluat din învățăturile bisericii noastre, în parte, din *The Family: A Proclamation to the World*, în încercarea de a-i face pe copiii noștri să respecte idealurile și principiile în care credem noi, acelea de a-L iubi pe Dumnezeu și a-i iubi pe ceilalți. Mottoul este următorul:

Ca membri ai familiei McKnight, credem că familia este rânduită de Dumnezeu. Căsătoriile și familiile de succes sunt stabilite și menținute de principiile credinței, ale rugăciunii, ale pocăinței, ale iertării, ale respectului, ale iubirii, ale compasiunii, ale muncii și ale activităților recreative sănătoase. Fericirea în viața de familie

este cel mai probabil obținută atunci când se întemeiază pe învățăturile Domnului Iisus Hristos.

Cred că se întâmplă foarte rar ca o familie să se așeze și să pună cap la cap un motto, dar, dacă îți faci timp să te gândești serios la asta, vei ajunge să evidențiezi esența valorilor tale. Pe noi, acest lucru ne-a ajutat enorm, atât în viața noastră privată, cât și pe platformele noastre publice. Viața de zi cu zi a unui adult poate fi haotică, dar a avea un motto poate fi tocmai acea structură organizațională care să te ajute să îți păstrezi prioritățile. Plus de asta, este un mod de a te asigura că îți înveți copiii tocmai regulile și filozofiile pe care vrei să le transmiți mai departe și lor. Cu cât începi mai devreme, cu atât va fi mai ușor să stabilești o structură și un set de reguli ca părți integrante ale unei zilei. Cu alte cuvinte, dacă a fi ordonat este o valoare esențială, atunci este de așteptat ca și copilul tău de doi ani să îndeplinească anumite sarcini, cum ar fi să ridice jucăriile de pe jos sau să ajute la golirea mașinii de spălat vase (lucruri de care sunt perfect capabili, desigur, unde mai pui că le și place să facă asta la vârste mici, mai ales dacă faci totul să pară un joc!). A stabili din timp aceste așteptări înseamnă că, până când copilul va avea doisprezece ani, va ajunge să știe că treburile sunt doar o parte firească din viața de zi cu zi.

Asta nu înseamnă că nu se vor mai văita și nu se vor mai plânge atunci când le reamintim că nu și-au făcut treburile, dar măcar știu care este structura căminului și cunosc regulile acesteia, precum și consecințele lor dacă le încalcă.

CUM SE CREEAZĂ MOTTOUL ȘI FILOZOFIA FAMILIEI

Mottoul familiei

Mottoul unei familii este, practic, sosul secret al familiei tale. Este definiția locului unde dorești să ajungă familia ta sau pe ce anume să se concentreze pe termen lung. Din acest motiv, fiecare motto va fi diferit și va avea un stil unic. Am văzut mottouri care sunt formate doar dintr-un cuvânt. Am văzut mottouri din trei cuvinte. Am întâlnit o familie al cărei nume era Roberts și aveau următorul motto: „Roberts înseamnă: Responsabilitate, Respect și Rațiune.“ Unele mottouri sună mai

degrabă ca o filozofie, cum ar fi: „Mai presus de toate, servește-i pe alții.“ Am văzut și mottouri cu rimă: „Să vezi, să spui, să faci iubire.“****** Acesta se baza pe ideea că dacă nu vezi, nu spui sau nu faci un lucru acasă, nu trebuie văzut/spus/făcut nici în afara casei. Și am mai văzut mottouri care sunt o declarație completă, mai ceva ca a noastră. La urma urmei, mottoul vă aparține. Descoperă ce se simte potrivit pentru familia ta și ține-te de acel lucru.

Când oamenii mă întreabă cum să dezvolte un motto, le spun să petreacă câtva timp gândindu-se la familia lor. Ce este important pentru ei? Care sunt lucrurile pe care și le doresc cu adevărat să le simtă și să le înțeleagă copiii lor din adâncul inimii? Ce i-ar face să se simtă că au eșuat și apoi să folosească acele informații pentru a se concentra pe ceea ce doresc să evidențieze, astfel încât să nu se mai simtă astfel. Dacă ai afla mâine că ți-a mai rămas o zi de trăit, ce ai spune familiei tale? Aceste întrebări sunt toate inițiative bune pentru crearea unui motto.

Atunci când creezi un motto, să nu îți fie teamă să împrumuți de la alte persoane. Nu te stresa să scornești ceva cu totul original sau să alegi cuvinte care nu au mai fost niciodată folosite până acum. Mottoul nostru este preluat dintr-un document publicat la scară largă și folosit de biserica noastră. Noi doar am extras diferite părți din diferite secțiuni ale acelui document și apoi le-am pus laolaltă pentru a crea mottoul familiei noastre. Mare parte din ce presupune a fi un bun părinte este să strângi informații de la o mulțime de oameni și apoi să folosești acele informații ca să îți creezi propriul sistem.

Filozofia familiei

Crearea unui motto presupune și împărtășirea ideilor despre filozofia familiei – idei și concepte pe care nu le consideri reguli, dar care rămân niște valori importante pe care ai vrea să le învețe copiii tăi. Pentru noi, unele dintre cele mai importante sunt:

- Călătorește cât mai mult. Îți va extinde bula în care trăiești și îți va permite să vezi frumusețea în diversitate, în alte culturi și locuri.
- Dăruiește experiențe, nu lucruri.
- Iubește pe toată lumea indiferent de rasă, gen, frumusețe, sexualitate etc.
- Lasă lucrurile într-o stare mai bună decât cea în care le-ai găsit, mai ales atunci când te afli în aer liber sau în natură.
- Muncește din greu și bucură-te de recompense.
- Dacă nu crezi în ceva, vei da greș în toate.

- Este posibil ca oamenii să uite ce ai făcut pentru ei, dar nu vor uita cum i-ai făcut să se simtă.
- Nu te culca supărat. Totul arată mai bine după un somn bun!

Reguli de zi cu zi

Poți citi mai multe despre reguli și responsabilități în capitolul următor, dar acestea sunt câteva reguli care se încadrează sub umbrela mottoului și/sau a filozofiei familiei tale.

Pentru noi, regulile de zi cu zi ar fi următoarele: trebuie să îți faci patul. Adună-ți jucăriile când ai terminat cu ele. Nu vă loviți unul pe altul. Fără înjurături. Exersează pianul treizeci de minute pe zi. Ia note bune.

Fă o listă cu regulile pe care le-ai introdus și pe care le-ai stabilit. La fel ca regulile rutiere sau legile de bază care ne guvernează pământul, acestea sunt regulile care îți guvernează familia. Este foarte probabil să le auzi repetându-se de o sută de ori pe săptămână. ☺

Responsabilități individuale

Regulile reglementează legile căminului, în timp ce acestea definesc rolul fiecăruia în cadrul micului ecosistem. În casa noastră, eu fac săptămânal cumpărăturile alimentare, în timp ce Shaun se ocupă întotdeauna de întreținerea sau de înregistrarea mașinii. Fiecare îndeplinim roluri individuale care ajută la menținerea întregului ecosistem. Fiecare dintre copiii noștri are rolurile lui. În prezent, una dintre responsabilitățile individuale ale lui Rylan este de a goli mașina de spălat vase în fiecare zi, în timp ce Kamri scoate gunoiul afară când este plin. Nimeni altcineva din familie nu ar trebui să fie responsabil pentru aceste treburi și, dacă nu sunt îndeplinite, vina pică anume pe persoana responsabilă. Toată lumea ar trebui să aibă îndatoririle „lui", pe care le face pur și simplu pentru că trăiește în casă, mănâncă mâncarea și se bucură de celelalte beneficii ale ecosistemului respectiv. Chiar și copiii mici pot avea responsabilități mici, cum ar fi să se încalțe singuri sau să își facă paturile.

Conceptele de bază ale familiei noastre

Conceptele de bază sunt temele care se repetă adesea în familia ta. Nu cred că ne-am așezat vreodată toți la masă ca să avem o discuție formală despre care ar fi aceste concepte de bază, dar, în timp, pe măsură ce ne-am dezvoltat stilul de parenting, eu și Shaun am observat că patru idei deveneau din ce în ce mai recurente. Când am început să fim părinți, cred că ne-am dat

repede seama că unul dintre conceptele de bază este Să Fii Flexibil; în cazul altora, dezvoltarea lor a durat mai mult sau nu am avut nevoie de ele decât după ce au mai crescut copiii. Consider că, de cele mai multe ori, părinții își creează conceptele de bază în mod natural, iar dacă nu au făcut-o, înseamnă că pur și simplu nu au avut răgazul să se așeze și să-și analizeze suficient de bine rolul de părinte pentru a le identifica.

Cum să îți identifici conceptele de bază:

- Ia-ți timpul necesar pentru a te gândi cu adevărat la ce înseamnă pentru tine să fii părinte.
- Ce facem bine? Ce nu facem bine?
- Pe ce ai dori să se concentreze copiii tăi pe termen lung? Pentru noi, au fost familia și dorința de a crea, în general, concepte care au început, în mod firesc, să devină esențiale pentru educația în stil analogic (timpul petrecut cu familia) dorită de noi și pentru relația de bază dintre un creator și un consumator. Alții pot găsi valori de bază care să se axeze pe religie, pe educație sau pe servicii.

După ce ai identificat conceptele tale de bază, gândește-te la alte modalități prin care le poți integra în stilul tău de parenting. Există reguli noi care trebuie stabilite pentru a putea menține valoarea de bază pe termen lung? Este aceasta o valoare de bază care trebuie încorporată la locul de muncă? La școală? Multe dintre valorile noastre s-au modificat atunci când copiii au început să meargă la școală, așa încât să putem institui și crea cultura familială care să ne reflecte speranțele și așteptările.

Conceptele noastre de bază

Adaptează-te sau mori

„Adaptează-te sau mori“ este un îndemn pe care i-l amintesc tot timpul lui Shaun când vine vorba de parenting sau de domeniile activității noastre. Știi că vei da de greu în viață, iar dacă nu te poți adapta după ce dai de greu, o să îți fie și mai greu data viitoare! Uneori, ni se pun obstacole în cale, și ne

putem plânge din această cauză sau putem renunța, însă, dacă reușim să învățăm cum să ne adaptăm, și o facem repede, succesul poate fi obținut chiar ușor. Acesta este un proces important pe care să-l învețe copiii noștri și care îi va ajuta foarte mult în viitor.

În calitate de YouTuberi, am aflat rapid că în fiecare zi la serviciu trebuie să fim gata să facem ajustări și să gândim inovativ. Pentru a avea succes pe YouTube, trebuie să ai conținut creativ și să fii preferat de algoritmul platformei, iar de fiecare dată când algoritmul se schimbă, trebuie să ne ajustăm și noi strategia profesională. Cu cât facem mai repede acest lucru, cu atât mai curând vom reuși în noul mediu. Modificăm continuu și asumat ceea ce facem pentru a răspunde nevoilor și așteptărilor urmăritorilor noștri.

Firește, acest lucru ne-a ajutat să devenim la fel de pricepuți în ale tehnologiei digitale precum copiii noștri. Am fost *nevoiți* să ne adaptăm la lumea în continuă schimbare a rețelelor de socializare ca să nu ne pierdem locul fruntaș dintr-un mediu de afaceri extrem de competitiv.

Ne confruntăm cu filozofia „Adaptează-te sau mori“ în toate aspectele ce țin de rolul de părinte. Influențele externe vor fi întotdeauna acolo. Să-i învățăm pe copii să se poată adapta la un nou set de circumstanțe – cum ar fi să se mute la o școală nouă, să încerce un nou hobby, să candideze la președinția elevilor sau să învețe algebra – este o abilitate vitală pentru viața de zi cu zi. Dacă le permitem copiilor să fie inflexibili, viața de zi cu zi, cu suișurile și coborâșurile ei, le va crea tot felul de factori de stres și lupte interpersonale. Viața nu trebuie să fie mai grea decât este deja.

Când l-am adoptat pe Daxton, nu am fost pregătiți pentru schimbarea imediată din dinamica familiei noastre. Când lupta lui cu ADHD-ul și cu autismul a devenit copleșitoare, mi-am dat seama că trebuie să ne potrivim mai bine pe nevoile lui fără să-i neglijăm pe ceilalți copii, ceea ce a devenit pentru noi o situație de tipul „Adaptează-te sau mori“.

La optsprezece luni, Dax a început să manifeste diferențe neurologice față de ceilalți copii la aceeași vârstă. Aceste diferențe și-au făcut apariția în moduri dificile și dureroase, care ne-au obligat, ca părinți, să ne reevaluăm stilul de parenting pentru el. Ceea ce făcusem cu ceilalți copii nu funcționa și la el, iar la momentul respectiv încă nu primise un diagnostic definitiv. Nu găsisem (încă) o tonă de medici și

medicamente care să ne vină în ajutor, așa că am încercat să ne adaptăm. Ne-am schimbat stilul de parenting pentru Dax, făcând noi reguli ca să-i îndeplinim nevoile și folosindu-ne de valoarea de bază „Adaptează-te sau mori".

Însă Dax ne-a învățat că până și planurile cele mai amănunțite pot eșua, și încă repede. În mod normal, sunt mama căreia îi place să aibă totul în ordine și bine organizat. Cu Dax, acest lucru nu a fost posibil. Crizele se iscau des și fără avertisment. Ieșitul în public devenea tot mai dificil pentru că nu stătea liniștit și îi venea greu să se comporte frumos. Ne-am schimbat stilul de parenting pentru a ne adapta la asta. Înainte făceam cumpărăturile împreună cu copiii, pe timpul zilei, acum trebuia să aștept până când se făcea seară, ca Shaun să ajungă acasă și să stea cu ei. Înainte participam la activitățile școlare ale copiilor cu toată familia, acum trebuia să ne împărțim. Eu participam la o activitate cu un copil sau doi, iar apoi Shaun participa la următoarea activitate, astfel încât să-l putem ține pe Dax în confortul casei și să-i menținem programul în limite normale. A trebuit să fim flexibili pentru a ne menține propria sănătate mintală și pentru a satisface nevoia lui Daxton de a evita schimbările din rutina sa. Adesea spun că, în multe feluri, viața noastră de familie se învârte în jurul lui Daxton.

Această tranziție a durat ani și, în anumite privințe, este încă în desfășurare. Dar, în această perioadă, a trebuit să facem loc flexibilității, astfel încât să putem împlini și nevoile celorlalți copii. A devenit încă și mai important să facem loc în program pentru momente petrecute cu fiecare în parte. În loc să-i trimitem pe copii pe la casele prietenilor lor, i-am încurajat adesea să-și cheme prietenii la noi acasă, ceea ce ne-a permis atât să interacționăm amândoi cu ei, cât *și* să-i menținem programul lui Dax.

Parentingul este dificil în atât de multe moduri și este un proces continuu de a privi toți copiii și de a identifica care are cel mai urgent nevoie de atenție. Uneori, ne-am descurcat foarte bine, dar de câteva ori nu la fel de bine. Însă, dacă ești flexibil cu familia și cu tine însuți, poți găsi echilibrul potrivit.

Fii flexibil

Vei dori ca regulile tale de zi cu zi și așteptările să fie exact aceleași pentru fiecare copil. Dacă ai un singur copil, este mai ușor să reușești acest lucru, în baza personalității lui unice. Dar, dacă ai mai mult de un copil, vei recunoaște la un moment dat (probabil mai devreme decât mai târziu) că ceea

ce funcționează atât de ușor cu un copil va fi un eșec total cu altul. Pe unii copii practic trebuie să îi forțăm să mănânce la cină, iar altora trebuie să le reamintim să nu mai ronțăie atunci când nu le este neapărat foame. Unii copii se duc la culcare fără să le spunem de prea multe ori, iar alții necesită o monitorizare îndelungă înainte de somn. Ceea ce funcționează pentru unul nu va funcționa întotdeauna și pentru restul.

Asta înseamnă, de fapt, că flexibilitatea este o condiție esențială a parentingului.

Când a venit Dax, am fost cu toții *atât* de încântați că avem în sfârșit un băiat în casă. Shaun avea planuri mărețe pentru fotbal și baschet și deja visa la bucuria pe care avea să o simtă atunci când fiul nostru, sportivul superstar, va fi marcat un gol sau un touchdown******* sau un home run********, în timp ce noi vom fi privit fericiți din culise. Imediat ce Dax a împlinit cinci ani, l-am înscris în prima lui echipă de fotbal, așteptându-ne să se descurce bine. Ne-am dat seama curând că, deși era foarte rapid, îi lipseau abilitățile motrice fine pentru a ști ce să facă cu mingea atunci când ajungea la el. În schimb, dansa în jurul ei, perturba planurile antrenorului și, în general, îi frustra pe toți ceilalți din echipă. După un sezon sau două, a trebuit să recunoaștem că sporturile de echipă nu aveau să fie punctul lui forte. Am fi putut continua pe această cale, antrenându-l, încurajându-l și forțându-l să exerseze până la perfecționare.

A fost greu să recunoaștem că făcusem presupuneri cu privire la ce avea să-i placă să facă dragului nostru băiețel și la ce ar fi el bun. Trebuia să fim flexibili sau altminteri ne-am fi ales cu un copil nefericit, pe care l-am fi forțat să ne îndeplinească nouă așteptările, în loc să-și descopere punctele lui forte. A fost o lecție incredibil de puternică pentru noi, ca părinți.

Așa că am făcut un pas înapoi și am încercat să ne gândim la ce ne arăta și ne spunea Dax despre el însuși legat de interesele și activitățile sale. Am observat că iubește calculatoarele și că învață rapid să le folosească. Și nu doar că-i plăceau computerele, ca oricărui alt copil de vârsta lui, ci își dorea să știe cum funcționează și ce anume face un program să funcționeze.

După ce am reușit să identificăm talentul natural al fiului nostru, ne-am adaptat. Ne-am revizuit speranțele pe care ni le făcuserăm în privința lui, să ajungă un superstar sportiv, și ne-am modificat așteptările pe potriva firii lui, așa că l-am înscris

la un curs de programare de două ori pe săptămână, la un curs de inginerie și la unul de șah. Ce diferență! Dax a fost încântat, iar curând a început să facă site-uri, să creeze avataruri, să programeze drone și să-și folosească darul pentru a-i ajuta și pe copiii mai lenți din clasă – toate pe când avea doar șapte ani! Succesul lui din lucrul cu computerele i-a construit încrederea într-un mod în care sportul nu l-ar fi putut face niciodată.

Ești fie creator, fie consumator

Pentru mine, ziua perfectă cu copiii mei este o dimineață petrecută lenevind prin casă, urmată de un film de familie, o cină cu pizza, jocuri și pur și simplu să stăm împreună. În astfel de zile, suntem cei mai mulțumiți consumatori.

Cu copiii, întotdeauna vrei să atingi un echilibru între creație și consumerism. Creația nu înseamnă că te aștepți la o capodoperă artistică – gătirea unei mese sau aranjarea unui buchet de flori este creație. Am o prietenă a cărei fiică și-a făcut un cont de Instagram și a început să posteze o mulțime de selfie-uri. Adesea, selfie-urile erau cu diferite aspecte sau stiluri de machiaj. Inițial, prietena mea era îngrijorată din cauza acestui cont, pentru că fiica ei era tânără, dar părea și un pic prea absorbită de sine, postând tot timpul fotografii cu ea însăși. În curând, pasiunea fiicei sale pentru propriul machiaj a început să se transforme în fotografii cu machiaj grafic, în genul celor pe care un machieur priceput le-ar face pentru un film. Fiica ei a început să vorbească din ce în ce mai mult despre machiaj, despre înscrierea la cursuri și despre învățarea cu adevărat a acestei meserii. Și-a dat seama că fiica ei are o înclinație naturală pentru machiaj și, de asemenea, că îi plăcea enorm ce făcea. Acel cont de Instagram a devenit modalitatea ei de a-și arăta abilitățile și de a primi feedback de la alți oameni, devenind treptat un mic portofoliu al talentului ei. Avea zece ani când a început, acum are treisprezece ani și este un make-up artist uimitor. Dacă mama ei i-ar fi închis atunci contul de Instagram, nu ar fi descoperit niciodată acest talent uimitor la fiica ei.

De-a lungul timpului, am reușit să-i ajutăm și pe ceilalți copii să vadă că pot crea și pot *face* lucruri în loc să aștepte ca viața să treacă pe lângă ei. Da, este bine să te relaxezi și să îți iei timp liber, navigând în derivă (sau într-o direcție anume) pe internet sau intrând în gaura neagră a vizionării clipurilor de pe YouTube, dar ne dorim de la copiii noștri să știe că cea mai

mare parte a timpului lor trebuie petrecută gândind, încercând și căutând – și găsind modalități de a contribui la binele nostru general. Ei știu cât de adevărat este acest lucru, deoarece au văzut cum am profitat de oportunitatea pe care ne-au oferit-o blogul și YouTube. Știu cât de mult am muncit și, de asemenea, știu că numai în era digitală aș fi putut avea cariera care m-a adus pe mine și întreaga familie în atenția unui public atât de larg. Înainte de a apărea internetul, trebuia să fii un bucătar profesionist pentru a ajunge la televizor și pentru a le arăta oamenilor cum să gătească; acum, oricine poate porni o cameră în bucătăria sa și posta un videoclip online și, dintr-odată, are urmăritori.

În acest nou spațiu digital, este posibil să nu înțelegem întotdeauna cum creează copiii noștri, deoarece uneori seamănă foarte mult cu consumerismul. Oamenii încă nu înțeleg pe deplin ce muncă fac eu. Ei aud că fac videoclipuri pe YouTube și își închipuie că pornesc camera fără tragere de inimă, filmez timp de zece minute și apoi îmi continui ziua. Ei nu înțeleg câte ore de lucru investesc în crearea ideilor și a pregătirii pentru fiecare videoclip, editare, postproducție, plus încărcarea folosind regulile SEO, etichetele și descrierile bune. Nici nu înțeleg că videoclipurile sunt, de fapt, doar vârful aisbergului unei întregi companii de media digitală care se ocupă de angajați, contracte, avocați, licențiere, avize, care lucrează cu companiile Fortune 500 și care dețin capitaluri proprii în alte companii, acum parte din ceea ce facem.

Uneori, consumerismul poate semăna mult cu procesul de creație, așa că, înainte de a presupune că și copilul doar consumă conținut, poți folosi această listă de verificare pentru a te ajuta să diferențiezi între cele două:

- Ai avut o conversație deschisă cu copilul tău despre ceea ce face și care sunt interesele lui? Doar se uită pur și simplu la desene animate? Sau studiază grafica, animația, culoarea sau stilul emisiunii? Dax s-a uitat la *Apollo 13* de treizeci de ori, dar de fiecare dată a învățat alte lucruri despre spațiu, navă și tactica pe care o foloseau pentru a rezolva situația. El urmărește să învețe, nu doar privește pur și simplu.
- Care sunt obiectivele pe termen lung ale copilului tău? Are competență pentru obiectivul respectiv? Își arată interesul natural pentru subiectul respectiv?
- Discută și offline despre ceea ce îl interesează online? Consumul de material îi pune mintea în mișcare și îl face să

gândească *după* ce a consumat?

- Există ceva tangibil la final? Programează un joc? Scrie o poezie? Compune versuri pentru o melodie pe măsură ce distribuie pe internet?
- Îi poți consolida interesul cu momente analogice? Prietena mea și-a înscris fiica la un curs de machiaj formal. Cadourile pentru ziua ei de naștere și pentru Crăciun se axează acum pe achiziționarea de echipamente și instrumente pentru pasiunea ei.

Cariera mea de pe YouTube este o modalitate prin care le arăt copiilor mei toate lucrurile minunate care se pot întâmpla atunci când sunt creatori, mai degrabă decât doar consumatori. Au învățat, de exemplu, să-și folosească imaginația, să gândească inovativ și să se vadă capabili să facă tot ce și-au propus să facă. Acest lucru le oferă încrederea de care au nevoie pentru a trece dincolo de orice neplăceri și pentru a merge mai departe atunci când viața nu este dreaptă, siguri pe cunoștințele în care cred și care îi vor susține întotdeauna.

Parenting analogic deliberat

Chiar dacă folosim atât de multă tehnologie și trăim într-o atmosferă atât de digitală și de nebună, cred că există un punct în care trebuie să ai ceea ce eu și Shaun numim parenting analogic deliberat. Indiferent de cât de uimitor poate fi digitalul, nu există nimic care să înlocuiască pe deplin momentele din viața reală, în persoană. Există un răspuns tactil la lucruri atunci când le faci în viața reală, spre deosebire de online. Nu poți să falsifici râsul în familie la cină. Nu poți mirosi o floare prin ecranul computerului. Corpul uman are mai multe simțuri și este programat să învețe prin experiențe personale. Momentele analogice permit acest lucru.

Iar asta se întâmplă atunci când le oferi intenționat copiilor tăi momente analogice pentru a îi menține bine echilibrați și centrați în lumea lor dominată, de altfel, de digital. Este chiar ușor să faci acest lucru: transformă în fiecare zi o parte dintre regulile casei într-un echivalent analog pentru ceva digital. Ca bonus, te va face să te simți din nou tânăr!

De exemplu, ia-le copiilor tăi un ceas deșteptător și fă-i să îl folosească pe acesta în loc să apese un buton pe telefonul lor. Este deosebit de la îndemână pentru acei copii cărora le este

greu să se trezească dimineața, căci trebuie să se ridice pentru a opri ceasul deșteptător. Sau îi poți pune să meargă la plimbare în loc să-și petreacă tot timpul pe telefoane, să ude grădina manual, să citească o carte sau o revistă adevărată în loc de una pe dispozitivele lor, să joace cărți cu pachetul fizic în loc de cel online sau să-și cheme prietenii și să-și închidă telefoanele (da, bine, succes cu *asta*!)… Amintește-ți că, deși ți se pare extrem de evident, una dintre treburile tale ca părinte în această epocă digitală este să îi înveți activ pe copii cum să se conecteze la lumea reală, dar nu prin obiectivul unui ecran.

Ideal ar fi să găsești în viața tuturor acel echilibru dintre analogic și digital și să-l faci parte din regulile familiei. Prea mult analogic înseamnă să-ți bagi capul în nisip și să te prefaci că lumea digitală nu există, însă lumea nu se va întoarce niciodată la cum a fost când eram noi mici și, în multe cazuri, e un lucru bun. Dar prea mult trăit în digital îi îndepărtează pe copii de la interacțiunile umane normale, de la conversațiile față în față și de la sarcinile manuale, toate atât de esențiale încă pentru creșterea și maturizarea lor. Copiilor noștri le place foarte mult să facă o mulțime de activități analogice pe care lumea digitală le-a făcut să fie aproape învechite, cum ar fi jocurile de societate, construirea unei fortărețe din pături sau mersul la lac pentru a înota. Ce ar putea fi mai distractiv decât cina cu familia, campingul sub lumina stelelor sau propria imaginație?

Dacă ești părinte de adolescenți, iar acesta e un concept nou pentru tine, începe cu lucruri mărunte. Alege un moment analogic asupra căruia să te concentrezi. Poate în loc să îi lași să meargă cu autobuzul, îi iei de la școală în fiecare zi doar pentru a putea vorbi cu ei. Dacă luați cina împreună, încercați să mâncați fără telefoane. Găsiți câteva minute în plus și încurajați o plimbare în familie o seară pe săptămână. Ceea ce vei descoperi este că eliminarea elementului digital forțează o interacțiune mai mare. Inițial, adolescenții pot opune rezistență; vor țipa și se vor plânge, se vor înfuria și vor încerca să îți facă experiența mizerabilă. Dar, dacă reușești să te ții de ce ți-ai propus, în cele din urmă își vor da seama că nu ai de gând să renunți și se vor conforma. După câteva luni, aceiași adolescenți vor fi probabil cei care îți vor reaminti că este timpul să lași telefonul deoparte pentru plimbare.

Iată trucul nostru preferat și super ușor atunci când dorim să petrecem timp analogic cu copiii: oprim Wi-Fi-ul. De obicei, durează doar un minut sau două înainte ca fiecare copil din

casă să iasă din camera lui și să întrebe dacă a picat internetul. ☺ În schimb, află că avem un moment analogic spontan!

Note:

****** În original: *See, Say, Do, I love you.* (*N. red.*)

******** Marcaj în fotbalul american. (*N. red.*)

********* Marcaj în baseball. (*N. red.*)

CAPITOLUL 6

Stabilește regulile casei, respectă-le și nu face abuz de ele

Fiecare familie ar trebui să aibă reguli care să funcționeze pentru propria gospodărie. Întreabă-mi copiii și își vor da ochii peste cap în timp ce spun: „Avem o *grămadă* de reguli." Chiar nu avem o *grămadă* de reguli care să nu fie doar de bun-simț, dar structura prinde bine. Sistemele ne fac mai eficienți.

Regulile familiei, așa cum știi deja, oferă structura și limitele de care au nevoie copiii ca să se simtă în siguranță. Acestea îi învață pe copii că își pot alege acțiunile, dar nu își pot alege și consecințele. Regulile funcționează. Atâta timp cât îți amintești aceste trei puncte importante:

- Nu face reguli pe care nu vrei sau nu poți să le aplici. Nu ești prietenul copilului tău. Ești autoritatea iubitoare!
- Nu face reguli pe care nici tu nu le poți respecta.
- Nu fi atât de strict în legătură cu ele, astfel încât copiii tăi să se sature și să se răzvrătească – nu pentru că ar vrea asta cu adevărat, ci pentru că simt că nu au de ales, deoarece nu îți pot respecta regulile și așteptările stricte.

Acest lucru este deosebit de important pe măsură ce copiii cresc. Când sunt foarte mici, părinții au de-a face mai degrabă cu nevoile lor fizice; pe măsură ce cresc, nevoile emoționale devin primordiale. Când apar probleme spinoase, o poți lua foarte ușor pe pante alunecoase, prin urmare, să ai reguli bine stabilite face ca lucrurile să fie mai ușoare pentru toți.

Regulile casei legate de comportament

Regulile noastre legate de comportament sunt toate concepute ca să-i ajutăm pe copii să se concentreze pe rolurile lor de contribuitori la familie, să întărim legăturile dintre noi toți și să ne asigurăm că există transparență totală cu privire la cine face ce și de ce și care vor fi consecințele. Aceste reguli nu sunt

trecute într-un contract, dar copiii mei știu și înțeleg care sunt: modul în care vrem să acționeze și modul în care doresc să fie tratați de către alții. Eu și Shaun am descoperit că repetarea consecventă a acestor reguli este la fel de utilă pentru copii cum este și pentru noi.

Regula „Fii o persoană bună“

Acestea sunt reguli de bază pe care copiii mici le pot îndeplini cu ușurință fără să se gândească, așa că străduiește-te să acționezi așa când ești mai mare: fii amabil; nu lovi și nu invada spațiul personal al nimănui, dar împărtășește ce poți, atunci când trebuie; spune că îți pare rău când greșești sau faci o gafă. Și, mai ales, îmbrățișează des, roagă-te des, fă bine des și zâmbește des.

Regula „Fii sincer“

Una dintre regulile pe care mama le-a avut pentru noi, copiii – și una care cred că este aproape în vârful listei regulilor absolut esențiale pentru toate familiile –, este „Fii sincer“. Aceasta este regula în care le spui copiilor tăi: „Dacă greșești, nu o să mă enervez pentru greșeală. Te voi iubi mereu, dar voi fi cu adevărat supărat pe tine dacă nu îmi spui adevărul. Așadar, dacă vei greși, îți vei asuma și vei fi sincer. Dacă îmi spui adevărul, îți promit că nu mă voi supăra pe tine.“

Copiii chiar trebuie să audă asta. Dragostea necondiționată este declarată într-o regulă care îi face să simtă că pot avea încredere în tine, indiferent de situație, și că nu îi vei judeca. S-ar putea să nu fii mulțumit de ce au făcut, dar vei fi fericit că au avut încredere în tine suficient cât să-ți spună adevărul și să facă față consecințelor. Nu pot sublinia suficient importanța acestui lucru.

Regula „Ai grijă de spațiul nostru“

Cu șase copii, trebuie să fim destul de stricți cu privire la modul în care tratează fiecare mediul înconjurător și cum se tratează unii pe alții în el. Acest lucru îi ajută pe toți copiii atunci când ajung să facă mizerie (puteți ghici cât de des se întâmplă asta!) și îi va ajuta la insuflarea unor obiceiuri bune care le vor veni natural atunci când vor avea propriile case. Asta înseamnă: fără mâncare în afara bucătăriei; bate la ușile închise înainte de a intra; stinge luminile când ești ultimul care părăsește o cameră; trage întotdeauna apa la toaletă și coboară capacul de toaletă; ziua de spălat rufe este vineri, așa că, dacă nu îți aduci lucrurile murdare la spălătorie și nu le sortezi, nu

le voi spăla; dacă faci mizerie, cureți; păstrează-ți camera ordonată și fă-ți patul în fiecare zi. De asemenea: dacă împrumuți ceva, returnează-l rapid, în aceeași stare și în același loc în care l-ai găsit.

Regula „Treburi suplimentare“

Ghici cine urăște această regulă! Întotdeauna am o listă de treburi casnice și cine nu joacă după reguli în ziua respectivă trebuie să facă una dintre ele. Adesea, cea mai puțin preferată sarcină este să pregătească prânzul de luat a doua zi la școală pentru toată lumea, dar întotdeauna se găsește câte ceva de făcut dacă cineva nu mă ascultă. Funcționează deosebit de bine atunci când regula „Ai grijă de spațiul nostru“ este ignorată. De cele mai multe ori, trebuie doar să spun cele două cuvinte temute – *sarcini suplimentare*! – și nervii mei sunt liniștiți instantaneu!

Idei pentru treburi suplimentare: curățatul frigiderului și ștersul rafturilor, aspiratul diverselor zone din casă, ștersul și organizatul dulapurilor din bucătărie, curățatul buruienilor din diversele zone din curte, organizatul cămării, ștersul și curățatul dulapurilor din baie, curățatul băii în profunzime, plimbatul câinilor, aspiratul mașinii, curățatul și organizatul dulapurilor, curățatul și sortatul lucrurilor de la mansardă, ștersul prafului din casă, făcutul de comisioane suplimentare pentru mama/tata, scosul copiiilor mai mici la o plimbare de după-amiază și multe altele.

Regula „Nu din start“

Le-am explicat clar copiilor că anumite lucruri pe care le solicită vor fi supuse regulii „Nu din start“. Este o strategie incredibil de la îndemână, pentru că taie răul de la rădăcină, iar copiii știu ce pot sau nu pot face sau cere, deoarece răspunsul va fi automat nu. Așa că (de obicei!) nu se deranjează să mai întrebe, nu se simt neîndreptățiți, iar asta te scutește de agravarea situației de a fi părintele rău care spune mereu nu – chiar dacă uneori vrei să spui da!

Este bine să-ți creezi propria ta listă „Nu din start“, potrivită nevoilor tale. Pentru noi, răspunsul va fi nu dacă:

- Mama și tata nu spun amândoi da. Acest lucru nu-i permite copilului să ceară ceva unuia dintre părinți și apoi să ceară și celuilalt, în încercarea de a fenta primul nu, chiar dacă unii copii tot vor testa apele!

- Mă rogi în fața prietenilor să faci lucruri. De exemplu… să meargă să doarmă acasă la ei. Acest lucru pune prea multă presiune asupra mea, deoarece poate nu îi cunosc părinții sau nu știu unde este casa lui, cum îi sunt frații sau cine altcineva mai vine, așa că întrebându-mă în fața prietenilor, nu am cum să-mi exprim și să-mi explic preocupările.
- Mă rogi să întârzii ora de culcare fără un motiv întemeiat.
- Mă rogi să îți împrumut telefonul pentru că nu ți l-ai încărcat pe al tău.
- Vrei să faci ceva și în camera ta este mizerie. Copiii mei au învățat că ar fi mai bine ca în camera lor să fie curățenie înainte să-mi ceară ceva și că, dacă am spus nu, nu este ca și cum pot face curățenie în grabă și apoi să vină să mă mai întrebe o dată. Acest „Nu din start" funcționează foarte bine, cu excepția faptului că uneori copiii… uită.
- Ai uitat ceva important. Trebuie să fii responsabil pentru munca și activitățile tale. Nu o să-ți aduc ce ai uitat la școală. Dacă îți uiți prânzul pe masă, nu o să mori dacă rabzi de foame toată după-amiaza – și este și cel mai rapid mod de a învăța să te asiguri că ai luat ce era de luat înainte să ieși din casă!

BAILEY NE VORBEȘTE DESPRE CUM E SĂ AI REGULI

Când eram mici, îmi doream mereu să nu avem reguli acasă. Așa, am fi făcut orice am fi vrut, am fi mâncat orice ne-am fi dorit, ne-am fi culcat oricând am fi vrut etc. Apoi, am citit povești despre copii care au crescut fără o structură și fără reguli, având zero responsabilități și care și-au ratat viața. Adesea, au vorbit mai târziu despre cât de greu a fost să crească fără o casă și fără o structură tradițională.

Deci chiar te ajută să ai reguli în casă, pentru că știi ce se așteaptă de la tine. Știi ce poți sau nu poți face. De exemplu, eu și surorile mele nu primim bani pentru a sta cu cei mici decât dacă trebuie să *renunț* la un job de babysitting plătit pentru a rămâne acasă. Știm că una dintre regulile familiei noastre este să ai grijă de frați, care ține de responsabilitatea de a trăi în casă.

Unele aspecte ale tuturor acestor reguli fac lucrurile să fie mai ușoare, dar, acum că suntem mai mari, simt că merităm un pic mai multă libertate. Știu că sunt un copil destul de bun. Știu ce ar trebui să fac și îmi prioritizez viața în funcție de asta. Știu la

ce oră să fiu acasă, când să-mi fac temele și când să mă culc. Totuși, pot să merg acasă la o prietenă după școală, pentru că știu cum să îmi programez timpul în mod corespunzător. Întotdeauna trebuie să verific cu ei mai întâi, iar dacă nu primesc imediat un răspuns, posibil să mă enerveze că am pierdut o jumătate de oră pe care aș fi putut-o petrece cu prietena mea. Chiar și așa, este plăcut să știu că părinții mei sunt suficient de atenți cu mine, cât să-mi ofere o structură, dar și mai multă libertate pe măsură ce creștem.

Regula „Nu te plânge că te plictiseşti“

Una dintre regulile mele preferate este „Nu te plânge că te plictisești“. „Numai oamenii plictisitori se plictisesc“ este ceea ce aud copiii mei. Ei știu că există întotdeauna ceva de făcut, de citit, de ascultat, de urmărit sau de imaginat, iar regula „Nu te plânge“ îi ajută pe copiii mei să-și gestioneze timpul și să se mențină ocupați. Dacă totuși pretind că se plictisesc, le ofer cu plăcere activități alternative, cum ar fi curățarea băii, organizarea bibliotecii sau aspirarea camerei de zi. De obicei, nu durează mult timp să găsească altceva de făcut în afară de să se plângă.

Regula „Mama merge la culcare la ora 9:30“ sau asigură-te că îți faci timp să te relaxezi

Există clișeul bine-cunoscut despre masca de oxigen care cade din compartimentul de sus al avionului, iar părintele (sau adultul) și-o pune el întâi înainte de a avea grijă de copilul care stă lângă el. Instinctul nostru înnăscut este să ne ajutăm mai întâi copiii, dar este, de asemenea, important să ne amintim că nu ești doar părinte, ci și o persoană de sine stătătoare.

Ceea ce înseamnă că trebuie să stabilești reguli și parametri și pentru tine. În felul acesta, îți înveți copiii că regulile *tale* au fost stabilite, în așa fel încât toată lumea din familie să știe că nevoile părinților sunt la fel de importante ca nevoile copiilor. În cazul nostru, și pentru orice părinte care lucrează cu normă întreagă sau cu jumătate de normă de acasă, așa cum facem eu și Shaun, avem nevoie de timp neîntrerupt pentru ca munca noastră să fie finalizată în mod eficient. Una dintre regulile pe care le avem pentru noi înșine este că, atâta timp cât muncim, nu suntem disponibili. Doar pentru că te afli fizic în casă, nu înseamnă că ești dispus să fii întrerupt (cu excepția cazului în care, desigur, este o situație de urgență, iar un copil isteric

pentru că nu își găsește încărcătorul telefonului mobil cu siguranță *nu* este o urgență!).

Unul dintre cele mai rele lucruri pentru tine ca părinte este sentimentul că ești atât de stresat sau atât de epuizat, încât nu poți savura simplele bucurii ale zilei. În schimb, parcă ești în filmul *Ziua Cârtiței* din nou și din nou. Te scoli, te ocupi de copil, mergi la muncă. Vii acasă, te ocupi de copil, te culci. Te scoli, te speli și repeți. Sunt sigură că știi ce vreau să spun! Este atât de frustrant când *vrei* să petreci timp de calitate și să te simți bine cu copiii, dar ești atât de stresat și de obosit, încât devii automat morocănos în loc să te bucuri de timpul petrecut împreună seara. Pur și simplu, nu poți face asta la nesfârșit; vei fi foarte nefericit și la fel vor ajunge și copiii tăi. Vei simți că te calcă pe nervi de fiecare dată când stresul tău atinge niveluri catastrofale și apoi ceva sau cineva o s-o pățească.

Mi-am dat seama cât de important este pentru mine să am chiar și o mică fereastră de timp pentru a avea grijă de propriile nevoi, a face ceva ce îmi place sau pur și simplu ca să îmi duc munca la bun sfârșit, așa că am stabilit regula de ora 20:00. Când copiii erau mici, am început rutina de culcare la ora 19:30, astfel încât luminile să se stingă la 20:00. Fără discuții. Era ora de culcare. Nu o deranjați pe mami după ora 20:00, cu excepția cazului în care este ceva cu adevărat important sau o situație cu adevărat urgentă.

Acum, când copiii sunt mai mari, este regula de 21:30. Adică: Mama merge la culcare la 21:30, apoi apare Mindy!

Această regulă a apărut pentru că este foarte important pentru copii să nu își vadă părinții doar în contextul a ceea ce au ei nevoie și să fie conștienți de faptul că părinții lor sunt și ei ființe umane care au dreptul la propriul spațiu, considerație și slăbiciuni. Acesta este timpul meu în care îmi adun gândurile și a petrece timpul de care am nevoie cu Shaun pentru a interacționa cu el ca un cuplu, nu doar ca o echipă strategică de părinți.

Deocamdată, copiii sunt destul de bine pregătiți ca să nu mă deranjeze după ora 21:30, dar, dacă cei mari au nevoie să mă întrebe ceva atunci, nu o să pățească nimic. Ei știu că trebuie să fie ceva cu *adevărat* important ca să facă asta. Dacă nu încep să mă relaxez până pe la ora 23:00, ajung să mă culc prea târziu și asta nu e sănătos pentru că nu voi dormi suficient. Minții mele îi este greu să se oprească noaptea, căci verific

programul tuturor pentru ziua următoare, mă gândesc la idei pentru clipuri sau la cum voi ține conferințele telefonice în timp ce sunt în mașină cu altcineva etc. Dacă nu-mi pot odihni mintea atât cât are nevoie, atunci Mindy (mai degrabă decât mama) va fi terminată nu numai în acea noapte, ci și în ziua următoare!

Pe timpul serii, am parte de relaxarea de care am nevoie. Alții s-ar putea să fie fericiți când pot merge la un anumit tip de club, când se alătură echipei sau unei ligi comunitare sau când pot face voluntariat cu un grup local. Orice ai alege să faci, acesta este timpul tău.

Regula „Trebuie să îți cunoaștem prietenii"

Este foarte ușor să ții evidența prietenilor și colegilor de joacă ai copiilor când sunt mici, pentru că trebuie să îi supraveghezi și vei ajunge să îi întâlnești pe părinții sau pe îngrijitorii acestor prieteni. Pe măsură ce copiii tăi cresc, și cercul lor de prieteni se lărgește, iar tu trebuie să ții evidența celor pe care îi cunosc – și celor pe care *vor* să îi cunoască (cu sau fără aprobarea ta!). Acest lucru înseamnă: vreau să-ți cunosc prietenii, așa că te rog să îi aduci acasă; fără prieteni în casă fără aprobare atunci când mama și tata nu sunt acasă; fără prieteni de sex opus în dormitor; vreau să îi cunosc părinții înainte de a vă lăsa să mergeți acasă la vreun prieten; și vom suna pentru a verifica implicarea părinților în toate petrecerile la care sunteți invitați.

CAPITOLUL 7

Fii autoritatea iubitoare și parentală în același timp

Acum că ai o idee despre regulile noastre privind comportamentul, este timpul să le aplicăm. Pe noi ne-au ajutat bine două concepte principale: autoritatea iubitoare și autoritatea parentală.

Autoritatea iubitoare

Să devii autoritatea iubitoare este una dintre cele mai dificile abilități pe care să le dezvolți ca părinte – cel puțin pentru mine – și este un subiect care apare adesea în discuțiile online cu alți părinți. Nu vrei să fii părinte „elicopter", pretinzând că niciodată copilul tău nu este o problemă, sărind degrabă să îi vii în ajutor, să îi rezolvi problemele sau să-l scoți din situațiile dificile, astfel încât în cele din urmă devine incapabil să și le rezolve singur. Nu vrei să fii nici părintele extremist, de tipul „Fă-o pentru că așa am spus eu", cu care au crescut unii dintre prietenii mei, deoarece este garantat că acest lucru îi va frustra pe copiii tăi și îi va face să aibă resentimente.

Găsirea echilibrului perfect dintre a fi strict, dar și o autoritate iubitoare vine doar prin încercări și erori, și vei face greșeli, fără îndoială. Eu și Shaun nu ne vedem niciodată și nu ne definim pe noi înșine ca fiind „cei mai buni prieteni ai copiilor noștri". Cu alți copii sunteți „cei mai buni prieteni"? Desigur că nu! Da, îți dorești sincer să fii iubit de copiii tăi, să aibă încredere în tine și să simtă că ți se pot destăinui în același fel în care ar face-o cu prietenii, dar tu nu ești unul dintre colegii lor. Tu ești părintele! Asta nu înseamnă că nu poți avea momente de prietenie cu ei, să vă bucurați de aceleași lucruri sau să râdeți la glume amuzante împreună. Înseamnă doar că trebuie să îți amintești întotdeauna că pentru ei, ești, la urma urmelor, cea mai responsabilă instanță. Poți fi mama sau tatâl iubitor, dar, în funcție de zi, poate trebuie să fii și autoritatea iubitoare și să poți spune nu atunci când se impune.

O autoritate iubitoare este strictă, dar flexibilă dacă circumstanțele o justifică (ceea ce, trebuie să recunosc, nu se întâmplă prea mult în casa noastră). Copiii mei știu că îi voi iubi mereu, dar, când regulile sunt încălcate, autoritatea iubitoare aduce contractul sau le confiscă telefoanele sau cheile de la mașină. Niciun fel de implorare nu o va mișca pe autoritatea iubitoare. Copiii noștri știu că, dacă vor face alegeri proaste, vor exista consecințe firești.

Cel mai important lucru dintre toate este că autoritatea iubitoare îi pregătește pe acești copii pentru viața de adult din lumea reală, unde oamenii buni nu sunt întotdeauna răsplătiți, iar oamenii răi scapă uneori basma curată, în ciuda unor alegeri îngrozitoare. (Voi discuta despre noțiunea de „corect“ la pagina 235, în capitolul 10.) Viața *nu* este corectă, aspect despre care voi discuta mai detaliat în capitolul următor. Așadar, depinde de tine, ca autoritate iubitoare, să le permiți copiilor tăi să învețe că viața nu este corectă atunci când pedeapsa pentru greșelile lor și consecințele care urmează sunt mici. Regulile familiei trebuie respectate. La urma urmei, această structură ajută copiii să se simtă în siguranță. Viața va fi mai previzibilă, iar asta le permite să se simtă liniștiți și iubiți.

Anul trecut, de exemplu, Rylan pur și simplu nu a putut să se ridice din pat, chiar dacă am încercat să o trezim de mai multe ori. Deloc surprinzător, autobuzul școlar a venit când era ocupată să-și umple sticla cu apă. Și-a luat sticla și rucsacul și a reușit să se urce în autobuz, dar și-a uitat geanta de sală cu tot echipamentul de volei de care avea nevoie. În curând, au început să vină mesaje frenetice. Am fi putut să îi ducem cu ușurință acea geantă la școală pentru a o scuti de neplăceri, dar ne-am fi confruntat în continuare cu consecințele dormitului ei până târziu și cu posibilitatea de a uita din nou să-și ia lucrurile la școală pe viitor. Așa că i-am răspuns: „Ce păcat! Îmi pare rău, data viitoare să-ți amintești.“ Și o va face!

Aceste lecții sunt mai grele pentru părinți decât pentru copii. *Întotdeauna* îmi vine greu atunci când trebuie să aplic consecințele. Uneori mă simt îngrozitor și mă întreb dacă sunt un părinte rău. Alteori este posibil ca și alte persoane să pună la îndoială metodele tale. Odată, când una dintre gemene și-a uitat prânzul, am respectat aceeași regulă de a nu o scuti de neplăceri, aducându-i un alt prânz la școală. Știam că nu va muri de foame în cele trei ore rămase până la terminarea cursurilor și, de asemenea, știam că poate trece mai târziu pe

acasă ca să mănânce o gustare. Însă școala ne-a informat că este o metodă aspră de parenting, i-a oferit un prânz din partea școlii și l-a taxat din contul nostru. Lecția pentru noi a fost că uneori poate fi greu să aplici consecințele atunci când alții îți subminează metodele. Am optat să-i spunem fiicei noastre că a fost norocoasă că altcuiva i s-a făcut milă de ea în acea zi, dar am continuat să reiterăm faptul că trebuie să-și amintească să își ia cu ea prânzul pentru că asta nu se va întâmpla de fiecare dată.

AUTORITATEA IUBITOARE ÎN ACȚIUNE VERSUS *ÎN PAUZĂ – PENTRU COPII ŞI PENTRU TINE*

Pauzele reprezintă una dintre cele mai frecvente pedepse pentru copiii mici și pot fi la fel de eficiente și pentru *tine*! Unii părinți au un colț dintr-o cameră sau un scaun, unde copilul trebuie să stea în liniște atâta timp cât durează pedeapsa. Acțiunea urmează același principiu: copilul trebuie să fie acolo unde se află mama sau tata și pentru cât timp specifică unul sau celălalt.

Am descoperit că pauzele/perioadele de acțiune sunt cât se poate de eficiente atunci când nu se face abuz de ele. În caz contrar, acest instrument se poate transforma într-o cale ușoară de scăpare pentru tine, deoarece este reactiv și nu proactiv – echivalentul modern al părinților care țipau la tine să treci în camera ta. Evident că vrei să rezolve orice ar fi făcut greșit, dar mai întâi trebuie să afli ce s-a întâmplat cu adevărat.

De asemenea, trebuie să adaptezi perioada de pauză și pe cea de acțiune la personalitatea copilului tău. Cu Daxton aleg întotdeauna să am perioade de acțiune, deoarece obosește ușor, așa încât este mai bine să fim amândoi în același loc. Voi spune ceva de genul: „Dax, îmi aranjez părul în baie. Poți sta chiar aici lângă mine, unde te pot vedea și unde trebuie să fii cuminte, pentru că sunt cu ochii pe tine.“ Asta îl ține și pe el, și pe ceilalți copii în siguranță.

Pentru gemene însă, o perioadă de acțiune ar fi mai puțin eficientă, pentru că, dacă s-ar lua la ceartă, le-ar fi greu să se afle una în preajma celeilalte. Le-aș trimite pe fiecare în alt colț și le-aș lăsa să se liniștească. Inevitabil, aș ști când perioada de pauză a avut succes, deoarece le-aș auzi curând strecurându-se din ce în ce mai aproape una de alta până când vor începe să râdă sau vor vorbi din nou în cealaltă cameră.

Uneori, copiii pot fi destul de inventivi în încercarea de a fenta pedepse. Îmi amintesc că mama i-a trimis odată pe fratele și pe

sora mea în camerele lor, doar pentru a-i găsi mai târziu pe amândoi culcați, cu picioarele înăuntru, dar cu trupurile întinse pe hol, jucând dame în mijlocul lui. Practic vorbind, respectau pedeapsa, era fiecare în camera sa! Altă dată, tot pe când erau pedepsiți, îmi amintesc cum conduceau mașina cu telecomandă a fratelui meu dintr-o cameră în alta, trimițându-și biletele de la unul la altul.

Când mă enervez, prefer să-mi iau propria perioadă de pauză, undeva unde pot sta liniștită în cazul în care copiii mă calcă pe nervi, iar eu sunt pe punctul de a exploda! Este în regulă să spunem: „Mami trebuie să se calmeze. Voi merge în dormitorul meu și voi reveni în zece minute." Recunoaște când simți că-ți sunt testate limitele și retrage-te – pentru mine, este singura modalitate de a mă liniști. Deoarece, în caz *contrar*, comportamentul copiilor va degenera, comportamentul tău va degenera și el, iar apoi, ce era o mică problemă va ajunge să declanșeze un adevărat război mondial chiar în sufrageria ta.

Ai grijă la propriile obiceiuri (rele)

Cum poți fi cea mai bună autoritate iubitoare posibilă? Începe cu tine, devino conștient de propriile obiceiuri proaste. Sau admite că răspunsul tău implicit la ceva ce îți testează nervii se va afla întotdeauna de partea greșită a ce trebuie făcut. Este la fel de important ca părinții să se poată corecta singuri, să învețe să-și ceară scuze și să recunoască faptul că, de multe ori, fac și greșeli. Acest lucru le arată copiilor noștri că este în regulă să fie oameni și să greșească. Dar ceea ce este cel mai important este să învețe din ele. De asemenea, le arată copiilor că părinții și copiii sunt tovarăși de drum în această călătorie. Încercăm cu toții să ne dăm seama împreună cum stau lucrurile. Dacă părinții își pot recunoaște slăbiciunile, le va fi mai ușor copiilor să ierte acele neajunsuri atunci când sunt mai mari și să și le poată recunoaște și pe ale lor.

Obiceiul „Lasă pe mai târziu"

Unul dintre obiceiurile mele proaste, care îi înnebunește, pe bună dreptate, pe copiii mei, este modul în care mă comport când sunt superocupată. Îi trimit să-și facă treburile, apoi ei vin din nou la mine și mă întreabă dacă pot ieși să facă ceva. Ei și-au îndeplinit cuminți treburile, doar că eu le spun „Întreabă-mă mâine", deoarece sunt preocupată cu altceva. Tocmai le-am întors spatele. Mă întreabă a doua zi și le răspund: „Stai să-mi verific programul. Nu sunt sigură ce se

întâmplă.“ Mă bâzâie apoi de mai multe ori pe parcursul zilei, iar eu izbucnesc în cele din urmă cu un: „Dacă mă mai întrebi o dată, o să spun nu!“ Copiii știu că există întotdeauna riscul să mă enerveze până când voi spune nu, chiar dacă nu vreau să fac asta.

Într-o zi, când eram foarte prinsă cu un proiect de muncă și tastam absorbită, am auzit-o pe Paisley, în vârstă de patru ani, strigând după mami peste balustradă. Îi făcusem deja ritualurile de noapte și o pusesem la culcare, așa că m-a enervat puțin să fiu deranjată din nou. Am strigat: „Noapte bună, Paisley!“ și i-am spus să se întoarcă la culcare. Paisley nu a renunțat și a continuat să mă cheme, cu pauze de câteva secunde între strigăte. În cele din urmă, cu vocea unei Mindy foarte enervate, m-am uitat în sus și am izbucnit: „Ce???“ Paisley m-a privit cu ochii ei triști, a înclinat capul și mi-a spus: „Am vrut doar să-ți zic că te iubesc.“ *Ugh!!!* Un pumnal în inimă! Supermama anului, chiar acolo! Cu șase oameni în jur (șapte dacă îl pui la număr și pe soțiorul meu), un birou plin de angajați și doi câini, fiecare cu nevoile lui individuale, întotdeauna se găsește cineva care să mă întrebe sau să-mi ceară ceva! Acest lucru nu este corect pentru copii și știu că este responsabilitatea mea să îmi fac timp pentru toată lumea – pentru mine și pentru oamenii pe care îi iubesc.

Obiceiul „Nimeni nu poate să citească minți“

Un alt obicei prost pe care cred că mulți părinți îl au este că uită că nimeni nu poate să citească mintea altuia. Cu programe care se schimbă atât de repede, este ușor să uiți, ca mamă, că restul familiei ar putea să nu fie conștientă de aceste schimbări, dar uneori tot ne așteptăm de la copii să știe, în mod miraculos, ce se vrea de la ei. Atunci ne scapă și spunem: „Ei bine, ar fi trebuit să știți“ când ceva nu merge bine.

Clarifică lucrurile. Dacă nu ești sigură ce s-a spus și ce nu, spune din nou. Mai bine să își dea ochii peste cap decât să greșești!

De asemenea, încearcă să acorzi mai multă atenție programului familial. Creează-ți un calendar și pune-l într-o zonă în care toată lumea să îl vadă. Și asigură-te că îl actualizezi în mod regulat!

Obiceiul „Evită să recunoşti că ai greşit“

Chiar dacă o facem cu toții, nimănui nu-i place să greșească și să admită că a greșit. Mulți părinți fac tot posibilul pentru a

evita admiterea propriilor greșeli în fața copiilor. Acest lucru nu te face să fii un părinte slab, te face să fii *puternic* atunci când poți recunoaște: „Îmi pare foarte rău, nu ar fi trebuit să spun asta. Am spus-o la nervi. Nu am vorbit serios.“ Sau: „Ce pot face pentru a îmbunătăți situația? Îmi pare rău, voi încerca să nu mai spun sau să nu mai fac asta.“ Îi face pe copiii tăi să realizeze că le-ai validat sentimentele, tratându-i cu onestitate și cu respect și că îți pare cu adevărat rău. Acest lucru îi ajută să învețe cum să-și ceară la rândul lor scuze prietenilor atunci când greșesc.

Este un sentiment atât de îngrozitor când știi că ai greșit și vezi amărăciunea de pe fața copilului tău, îți frânge inima!

Este momentul de părinte rău de care ne temem cu toții.

A fi sincer și a-ți cere scuze s-ar putea să nu anuleze daunele în acel moment, dar cel puțin copiii tăi vor vedea că regreți sincer. Ține minte că peste cinci ani, când copilul tău se va supăra pe tine dintr-o cu totul altă cauză, s-ar putea să-și amintească de greșeală și să îți amintească de ea în detalii, cu toate că tu abia mai știi ce s-a întâmplat! Ha-ha!

Lăsând gluma la o parte, i-am făcut asta propriului meu tată nu cu mult timp în urmă. Rememoram întâmplări din perioada copilăriei și am pomenit în glumă despre o ocazie când tata s-a purtat urât. Nu a fost mare scofală și, ca adult, pot înțelege cu desăvârșire de ce a făcut-o, așa că l-am tachinat când am adus vorba, reluând povestea. Mai târziu în acea zi, tata m-a luat deoparte și, cu toată sinceritatea, s-a apucat să-și ceară scuze. S-a simțit foarte, foarte prost că aveam o astfel de amintire despre el și mi-a mărturisit încă o dată cât de mult mă iubește. A recunoscut că, în retrospectivă, probabil fusese prea dur cu mine în acel moment și că își dorea să poată să se întoarcă în timp și să anuleze acea amintire. Sunt atât de norocoasă că am un tată atât de uimitor, care este nu numai iubitor, ci și umil.

A fi capabili să le cerem scuze sincer copiilor noștri atunci când facem greșeli este o necesitate. Cum ne putem aștepta ca aceștia să își recunoască și să își îndrepte greșelile dacă noi nu putem face același lucru?

Parenting pe aceeași lungime de undă

Unul dintre cele mai dificile lucruri pentru unele cupluri este să fie pe aceeași lungime de undă atunci când vine vorba de

regulile și de strategiile de parenting. Acest lucru este într-adevăr crucial dacă amândoi își doresc să fie autoritatea iubitoare cu un minim de triangulare din partea copiilor. Shaun și cu mine suntem foarte norocoși că amândoi am crescut cu o puternică structură de familie, avem aceleași valori și credințe și suntem capabili să ne rezolvăm problemele fără prea multe dezacorduri! Am văzut prea multe cupluri care, deși păreau să se iubească profund, au sfârșit despărțindu-se sau divorțând atunci când viața a început să-i copleșească, iar ei s-au concentrat mai mult pe diferențele dintre ei decât pe punctele lor forte.

***Shaun*:** lată de ce părinții au nevoie de reguli: cred că oamenii înțeleg greșit ce înseamnă, de fapt, „libertate". Părinții care pot crea un cadru solid de reguli își asigură în realitate un nivel de rezultate previzibile. Aceste rezultate vin cu diferite grade de risc și recompensă. Libertatea vine atunci când alegem rezultate din ce în ce mai favorabile, obținând astfel încredere din interiorul sistemului. Cu această încredere, vine libertatea de a schimba lucrurile și de a te adapta în limitele regulilor, în baza unui set nou de factori de mediu. Acest lucru este valabil pentru toate aspectele vieții noastre, dar devine deosebit de important odată ce înțelegem personalitățile copiilor noștri și nevoile emoționale ale fiecăruia.

Regulile oferă un sistem în cadrul căruia copiii noștri pot, în primul rând, câștiga mai multă libertate pe măsură ce demonstrează că sunt capabili să facă alegerile mai favorabile (în parametrii de bază ai binelui și răului) într-o manieră consecventă de-a lungul timpului.

Oferă feedback productiv, nu critic

Cuplurile trebuie să fie pe aceeași lungime de undă și să discute despre regulile lor de parenting, cu puțin noroc, înainte de a intra într-un conflict! Pentru că viața își vede de ale ei și întotdeauna vor exista circumstanțe care nu țin de tine – cineva se îmbolnăvește, îți pierzi locul de muncă și trebuie să te muți, de exemplu – însă regulile tale te vor însoți peste tot, indiferent unde te duci și ce faci.

Știu că acest lucru poate fi dificil, pentru că cine decide care sunt cele mai bune reguli sau idei de parenting? Am început să introduc idei noi de parenting în familia noastră consultând o mulțime de cărți cu privire la diferite stiluri de parenting, pline de idei la care nu m-aș fi gândit de una singură. Adesea, eu și Shaun ne așezam seara în pat și treceam în revistă gândurile

sau ideile despre care citisem. Le discutam și identificam elementele de bază cele mai potrivite pentru familia noastră. Ocazional, atingeam subiecte în privința cărora pur și simplu nu puteam cădea de acord și, în aceste condiții, cineva trebuia să renunțe ca să putem merge mai departe. Acest lucru poate fi dificil, dar am impresia că, de-a lungul anilor, amândoi am renunțat la lucruri importante pentru noi pentru a încerca să menținem echilibrul. Parentingul într-un cuplu este ca o negociere de succes; este nevoie de o cale de mijloc bună între cele două părți pentru ca lucrurile să meargă fără probleme.

De asemenea, poate fi foarte util pentru părinți să scrie un contract sau să creeze un manual de reguli și să-l revizuiască la fiecare câteva luni. Acest lucru este util mai ales dacă ai de-a face cu un comportament neprevăzut, așa cum a fost cu Daxton și situația lui medicală. Dacă ceva ce ai crezut că este bătut în cuie nu funcționează, elimină-l. Fii flexibil, fii sincer și fii receptiv la schimbare. Asta vrem să ne învățăm și copiii, nu?

Polițistul bun/polițistul rău și triangularea

A-și instiga părinții unul împotriva celuilalt este o abilitate pe care cred că o au toți copiii! În acest caz, tehnica polițistul bun/polițistul rău poate deveni rapid o procedură de operare standard dacă nu îți este greu să pui piciorul în prag. Mai ales când copiii sunt atât de dulci și de adorabili. Acestea fiind spuse, poate fi în regulă să joci un rol într-o anumită situație, mai ales dacă tu și partenerul tău ați avut o conversație despre cum doriți să se desfășoare lucrurile.

Odată, când era mică, Kamri și-a uitat mâncarea pentru la școală. Știa regula. Nu ți-ai luat prânzul, foarte rău, nu te aștepta să fii salvată. M-a sunat și i-am spus că nu aducem la școală prânzurile uitate, iar ea a spus, cu o voce calmă, sfâșietoare: „Știu.“ I-am spus că o iubesc și ea a răspuns că mă iubește, apoi am închis. Părea atât de tristă la telefon, dar știam că trebuie să fac pe Justiția de data asta. Dacă întâmplarea ar fi fost la ordinea zilei, aș fi răspuns ceva de genul: „Ghinion, amice!“ Dar Kamri era de obicei cea mai bună dintre copii când venea vorba să-și amintească să-și ia lucrurile și câștigase ceva mai multă libertate în sistemul familiei noastre. Pur și simplu uitase în acea zi. L-am sunat repede pe tati, care, de data aceasta, avea să fie cel milos. Iar Shaun a avut grijă de acest lucru.

Shaun: Dar am avut grijă să întârzii. N-am vrut să mă reped înainte de a o lăsa să evalueze costurile pentru că nu făcuse ce

trebuie, chiar și pentru ceva atât de mărunt ca uitatul prânzului. Am apărut cu zece sau cincisprezece minute după ce începuse pauza de prânz cu un sendviș de la Arby, niște cartofi prăjiți și un suc. Îmi aduc aminte că am intrat și Kamri era la cantină, cu codițele ei și în uniforma de școală, stând cu spatele la masă, în timp ce toți ceilalți copii erau cu fața, vorbind între ei. Se uita în jos, legănându-și picioarele mici, pentru că nu atingeau podeaua, și ți se rupea inima văzând-o. Când m-a observat în cele din urmă, un zâmbet mare i-a apărut pe față, iar toți prietenii ei i-au spus ce norocoasă este să mănânce fast-food, când tot ce aveau ei erau sandvișuri cu unt de arahide și jeleu! Și nu și-a mai uitat niciodată prânzul.

Kamri și-a învățat lecția, iar eu și Shaun am cedat în acea zi pentru că gestul nu îi stătea în fire.

Așadar, puteți folosi uneori metoda polițistului bun/polițistului rău în avantajul vostru, dar numai dacă polițistul bun și polițistul rău sunt pe aceeași lungime de undă. Copiii noștri, de exemplu, știu că Shaun este mai strict la unele lucruri decât mine – de exemplu, când vine vorba de îmbrăcăminte, de câți cercei pot purta sau de responsabilități legate de muncă. Eu sunt mai strictă în legătură cu performanța lor școlară, cu curățenia din camerele lor și cu prietenii/iubiții lor. Copiii par să aibă un radar încorporat pentru a ști care părinte este ușor de manipulat privind anumite probleme, așa că dacă mama spune nu sau tata spune nu, se duc la celălalt părinte, plângând și pledând pentru ce vor. Și atunci, dacă unul dintre părinți cedează și este perceput ca fiind un polițist bun doar pentru a-i face să se oprească din plâns, acest lucru poate provoca un conflict între părinți, deoarece polițistul rău a fost subminat.

Într-un astfel de caz, instituirea unor reguli și/sau a unor contracte poate evita multe dintre posibilele conflicte dintre polițistul bun și polițistul rău, și asta pentru că pur și simplu poți invoca una dintre reguli sau „Nu-ul din start“ și gata. După care fă-ți puțin de cap și surprinde-i pe copii într-o zi în care nimic nu pare să le meargă bine, încălcând puțin regulile și făcând o excepție pentru ei, așa cum am făcut noi cu Kamri și prânzul ei uitat. Uneori, chiar și polițiștii duri se pot înmuia. Iar copiii își vor aminti ce ai făcut încă mult timp după aceea!

Shaun: Mama a avut copii de tânără și era foarte cumpătată și preocupată de sănătate. Niciodată nu ne-a permis să mâncăm cereale cu zahăr. Nu numai că ne cosea toate hainele (chiar și lenjeria de corp), dar ne cocea pâine de casă, ne dădea

vitamine zilnic și ne învăța să fim cumpătați în toate. În principal, la zahăr. Îmi amintesc că, într-o sâmbătă, pe când eram adolescent, mama ne-a spus tuturor celor patru copii să ne urcăm în mașină ca să mergem în oraș să ne simțim bine. Am făcut cum ni s-a cerut. Ne-a dus la un restaurant cu pizza și ne-a spus că putem comanda orice vrem, chiar și suc. Apoi, ne-a dus la un magazin de înghețată și ne-a dat voie să comandăm Grand Teton Supreme (o înghețată monstruoasă din douăsprezece cupe de banana split). După, a condus până la cel mai apropiat magazin de bomboane și ne-a dat câte zece dolari ca să ne cumpărăm ce bomboane voiam. În acel moment, am privit-o cu toții bănuitori și am întrebat ce se întâmplă, fiindcă toate acestea erau *atât* de nefirești pentru mama mea. Ea a răspuns: „Voi, copii, ați fost atât de cuminți în ultima vreme, așa că am vrut să fac ceva drăguț pentru voi, ceva la care nu v-ați fi așteptat niciodată!“ Eram șocați. În timp ce ne întorceam spre casă, ne-am așteptat să urmeze o lecție parentală despre sănătate și despre pericolele lăcomiei, doar că lecția nu a mai venit. Cred că de aceea le place lui Brooklyn și lui Bailey să călătorească acum cu mine! Moderație în toate, cică, nu? Mulțumesc, mama!

CAPITOLUL 8

Fii sincer și în siguranță într-o lume a ipocriziei digitale

Să cresc într-o familie iubitoare, care se ducea la biserică și care participa activ la comunitatea din lumea noastră analogică a însemnat că m-am simțit în siguranță. În siguranță să alerg afară și să mă joc, în siguranță să merg la școală fără teama de a fi rănită și în siguranță acasă, cu familia. Dar pentru că, așa cum spuneam mai devreme, lumea digitală ne-a extins cunoștințele cu privire la evenimentele curente la o scară globală și instantanee și pentru că societatea s-a schimbat în moduri de neimaginat față de cum era când eram eu la școală – cum ar fi nevoia de a avea acum simulări de carantină în ciclul primar –, pare că trăim vremuri înfricoșătoare. Cea mai bună modalitate de a-ți face copiii să se simtă în siguranță este cu onestitatea adecvată vârstei, ajutându-i să discearnă ce este real și ce este fals și folosind tehnologia digitală, cum ar fi aplicațiile de urmărire a telefonului, menite să liniștească mintea oricui.

Când vor ști că ești sincer cu ei, vor fi și ei sinceri cu tine. Am primit un pont grozav de la o prietenă: le-a spus copiilor ei că nu se va supăra dacă au făcut ceva greșit, oricât de grav ar fi, atâta timp cât îi spun adevărul. Acest lucru le-a transmis copiilor că are încredere în ei și, știind că nu se va enerva niciodată în legătură cu abaterile lor, a fost mult mai puțin probabil să întreacă măsura. Este important, chiar și când vine vorba de chestii înfricoșătoare sau de un comportament necorespunzător, ca orice copil să știe că părinții lui nu își vor ieși imediat din minți din cauza asta. Acest aspect devine și mai important atunci când copiii sunt mai mari și părinții, de cele mai multe ori, reacționează imediat într-un mod negativ atunci când li se spune ceva. Uneori, copiii au nevoie doar să fie ascultați de cineva, nu de critică sau de intervenție, astfel încât să își poată găsi singuri soluțiile – însă, dacă știu că se va țipa la ei, este mai puțin probabil să spună ce au pe suflet. Asigură-te că oferi opțiuni diferite copiilor cu privire la ceea ce

vor să facă, una dintre ele fiind intervenția părinților. Încerc să-i oblig pe copiii mei să se ocupe singuri de propriile probleme, dar intervin ocazional când văd că metoda nu dă rezultate.

Fii sincer în legătură cu lucrurile dificile

Când eram mică, părinții mei nu erau foarte receptivi când venea vorba de subiectele dificile, deoarece nu știau cum să-mi răspundă sau le era rușine. Simt că mulți părinți sunt așa, alegând în schimb să-și lase copiii să învețe despre acele subiecte dificile de la școală, de la prieteni sau din cărți/de la TV etc. Când am devenit părinte, am făcut un efort deosebit pentru a mă asigura că ai mei copii vor afla mai întâi de la mine despre subiectele grele. Am vrut să am o comunicare deschisă pe subiecte dificile și să le permit copiilor mei să-mi pună întrebări înainte ca lumea să ajungă la ei.

Deschiderea liniilor de comunicare

Copiii tăi ar putea avea zero interes în materie de pornografie, droguri sau băutură, dar *garantez* că unii dintre colegii lor au. Copilul tău va avea prieteni ai căror părinți au reguli diferite și ar putea fi mai mult sau mai puțin stricți decât tine. Să zicem că fiul tău se află acasă la un prieten, iar fratele mai mare al prietenului vine acasă cu unii dintre prietenii lui, care încep să arate tuturor ce au pe telefoanele lor, inclusiv imagini grafice și supărătoare sau care implică hărțuire sau sexting. Ce poți face în legătură cu asta?

Copiii tăi, ca să fie pregătiți să se guverneze singuri, trebuie să fie informați. Nu pot sublinia suficient importanța de a avea conversații deschise și cinstite cu copiii tăi și de a le spune ce gândești și ce simți tu față de acele subiecte dificile înainte să o facă lumea. Poți purta conversații adecvate vârstei lor, dar acestea trebuie purtate. Nu ne ferim de subiecte care apar în mod natural în casă. Folosim termeni anatomici corecți pentru părțile corpului nostru și îi învățăm chiar și pe copii că nu este nicio rușine în folosirea unor cuvinte ca „penis“ și „vagin“ la fel cum nu e nici când spui „cot“ sau „nas“. Toți copiii mei au avut parte de multe conversații despre pubertate și despre ce înseamnă aceasta și știau înainte să fi învățat despre asta la școală. Acum, când am adolescente, am purtat conversații despre boli cu transmitere sexuală, despre țigările electronice, sexting, pornografie, comerțul sexual cu minori etc.

Aceste conversații pe subiecte delicate le am în mod regulat cu copiii mei de când împlinesc doisprezece ani. Poate părea precoce pentru unii părinți și rămâne întotdeauna la latitudinea ta să decizi când vor avea loc aceste conversații. Eu am vrut să fiu prima care îi informează. Nu doream să mi-o ia înainte internetul, rețelele de socializare sau prietenii lor și îmi dau seama că, având în vedere media digitală, acest lucru se întâmplă mult mai repede decât ne-am închipui.

În acest caz, te poți baza pe principiile „Învață și guvernează", despre care voi discuta mai pe larg în capitolul 10. După cum știi, rolul tău de părinte este să-i înveți pe copii să respecte principii corecte și să-i lași să ia decizii în consecință. Când se confruntă cu opțiuni, depinde de *ei* să ia decizii bune sau să facă alegeri proaste. În exemplul de mai sus, fiul tău l-ar putea ignora pe fratele mai mare al prietenului său sau ar putea pleca. Sau ar putea să-i spună prietenului că nu va mai reveni dacă fratele lui se va purta așa. Sau ar putea să se uite în telefonul fratelui prietenului său, dornic să vadă ce e acolo. Dar, pentru că l-ai învățat pe fiul tău să aibă un caracter bun, chiar dacă el va face o alegere proastă, își va da seama că ceea ce a făcut a fost greșit. El însuși va transforma o alegere proastă într-o lecție bună și asta pentru că l-ai învățat cum să se guverneze singur.

Ne învățăm copiii să folosească scuza „Nu mă simt bine" atunci când se află într-o situație dificilă și au nevoie de noi. Copiii noștri pot oricând să le spună prietenilor că nu se simt bine, să se scuze că se duc la baie, să-l sune pe unul dintre noi și să ceară să fie luați imediat, iar noi vom lăsa totul pentru a merge după ei. Fără întrebări. Le oferă un mod ușor și sigur de a se scoate în fața prietenilor, totodată îndepărtându-se de situație.

Am mai folosit, de asemenea, un cuvânt „de siguranță". Să spunem că acela este „elefant", iar copiii tăi se află într-o situație în care au nevoie de o scuză ca să plece de la prietenii lor. Atunci, ne pot trimite mesaje în care să spună ceva de genul: „Mami, știi că ador elefanții." Acesta este indiciul meu să îmi sun copiii și să le spun că a intervenit o situație urgentă acasă pentru care trebuie să se întoarcă. Am văzut, de asemenea, părinți care au o literă sau un simbol de siguranță anume, iar dacă acestea apar într-un mesaj de la copiii lor, asta înseamnă că părintele trebuie să îi sune sau să vină imediat după ei.

Copiii noștri știu că eu și Shaun suntem preocupați de starea lor de bine și îi verificăm nu ca să ne băgăm nasul sau ca să fim indiscreți, ci ca să ne asigurăm în schimb că sunt în regulă. Cred cu tărie că majoritatea copiilor aleg să facă ceea ce este bine. Mă întreb uneori dacă acei copii care se poartă urât sau care au probleme grave nu sunt trași la răspundere de fiecare dată de către părinți pentru comportamentul lor. Copiii de genul acesta cerșesc să le fie impuse limite și reguli care să îi facă să se simtă în siguranță și că li se poartă de grijă.

Acesta e motivul pentru care este atât de important să fim preventivi. Copiii tăi trebuie să se teamă că ai putea afla ceva și să știe că vorbești serios atunci când vine vorba de consecințe. Atunci când aplici regulile cu o autoritate iubitoare, dar fără excepții, se vor simți mai în siguranță și se vor comporta într-un mod care te va face mândru. Eu și Shaun verificăm întotdeauna petrecerile înainte să ne ducem copiii la ele, asigurându-ne că părinții vor fi acasă și că sunt supravegheați. Trebuie să avem informații de bază, cum ar fi locul, ora la care vor fi acasă, dacă vor pleca oriunde altundeva etc., și trebuie să ne anunțe dacă planurile se schimbă din orice motiv.

Dacă i-ai întreba pe copiii mei ce s-ar întâmpla dacă ar încălca o regulă, v-ar spune: „Mama ar afla. Ar afla cu siguranță. *Cumva*, ea știe mereu!“ Cred că acesta este echivalentul digital al expresiei analogice „a avea ochi la ceafă“!

Intenția ta nu este să îți sperii copiii ca să te asculte. Mai degrabă, vrei să îi informezi că știi cum se folosesc rețelele de socializare, că ții legătura cu alți părinți și că te vei folosi de aceste cunoștințe și de aceste conexiuni ca să afli cu ce încearcă să scape basma curată. Mama știe întotdeauna, nu-i așa?

Brigada adevărului

Nu este niciodată ușor să pui mâna pe telefon și să faci schimb de informații cu alți părinți despre propriii lor copii, dar am făcut acest lucru de nenumărate ori – eu și prietenii mei îi spunem în glumă „Brigada adevărului“. Există suficientă încredere între noi și părinții prietenilor apropiați ai copiilor noștri, încât să fim cu toții capabili să dezvăluim informații uneori dificile despre copiii altora, în încercarea de a consolida întregul colectiv. Acesta este motivul pentru care, așa cum am menționat anterior, este atât de important să avem un cerc de părinți de încredere care împărtășesc valori și obiective similare și au reguli similare. Având în vedere că rețelele de socializare

guvernează atâtea aspecte din viața copiilor noștri, este într-adevăr nevoie de un întreg sat pentru a crește un copil.

Atunci când ai de-a face cu copiii, informația înseamnă putere. Când simt nevoia să vorbesc cu alți părinți, fac acest lucru fără să judec. Știu că poate fi la fel de ușor să primesc un telefon neplăcut de la o altă mamă sau un alt tată. De fapt, data viitoare, probabil că voi fi eu în această situație! Le spunem mereu copiilor că își pot alege acțiunile, dar nu și consecințele acțiunilor respective.

Crede-mă, funcționează! Atâta timp cât ești consecvent și respecți rolul tău de autoritate iubitoare.

Să vă dau un exemplu: anul trecut, fetele mele îmi spuneau că vapingul (fumatul dintr-un dispozitiv electric mic, care distribuie nicotină sub formă de vapori de apă cu arome, nu ca țigara, prin fum) devenea o modă în rândul adolescenților de la școala lor. Presupun că acești copii au crezut că vapingul este un obicei fără riscuri, deoarece nu inhalau fumul de tutun și nu făceau cancer pulmonar. Nu este așa: vaporii sunt expuși unor substanțe chimice toxice, iar nicotina este încă o substanță extrem de dependentă și periculoasă.

Una dintre gemene a menționat că prietena ei – să o numim Stephanie – se apucase de vaping cu câteva săptămâni înainte, ascunzându-se de părinții ei.

Ca parte a Brigadei adevărului, am știut că trebuie să o informez pe mama lui Stephanie despre ce se întâmpla. Crede-mă, mi-a fost jenă să o sun, dar știam că asta mi-aș fi dorit și eu dacă rolurile ar fi fost inversate.

Când am sunat-o, i-am spus ce știam, în mare. Am subliniat că, întrucât era un zvon, cel mai bine ar fi să îi observe comportamentul lui Stephanie înainte de a o aborda în această privință. I-am spus, de asemenea, cât de mult apreciam prietenia ei și că, dacă ar afla de la Stephanie că și fetele mele sunt implicate, aș dori să știu.

Câteva zile mai târziu, am primit un apel de la mama lui Stephanie, care mi-a mulțumit pentru pont. Ea și soțul ei observaseră că Stephanie alerga la duș de fiecare dată când se întorcea acasă. Când au încercat să aibă o conversație informală, s-a dus în camera ei cu o scuză, promițând să vorbească mai târziu. Și-au dat seama că, dacă Stephanie s-ar fi apucat de vaping, dușul ar fi o modalitate bună de a ascunde mirosul. Comportamentul ei a fost suficient de ciudat ca

părinții ei să se îngrijoreze, așa că au decis să-i caute prin lucruri. Au găsit un dispozitiv pentru vaping ascuns în mașina ei.

După cum am menționat anterior, Brigada adevărului e valabilă pentru ambele părți. Este ușor să evidențiezi defectele copiilor altora, dar nu este atât de ușor să auzim despre propriii copii. Întotdeauna vrem să credem că nu copiii noștri sunt cei care nu fac lucruri bune, dar trebuie să luptăm cu impulsul natural de a gândi așa și să acceptăm că adevărul este aproape întotdeauna la mijloc.

Când gemenele erau în clasa a treia, o altă mamă din Brigada adevărului mi-a mărturisit că fiica ei a spus că Brooklyn a pălmuit o fată peste față în timpul prânzului. Prima mea reacție a fost să neg: „*Nu* Brooklyn a mea! Ea nu a lovit niciodată pe nimeni!“ Încă de la vârsta aceea, Brooklyn era cea mai mămoasă dintre toți copiii mei, așa că nu îmi venea să cred ceea ce auzeam. Cu toate acestea, am rezistat impulsului de mamă-urs, i-am mulțumit mamei celeilalte fete și am spus că voi vorbi cu Brooklyn când va ajunge acasă de la școală.

Am întâmpinat gemenele la ușă de cum au coborât din autobuz. Între timp, Brooklyn aflase că eu știam ce se întâmplase, așa că a izbucnit imediat în lacrimi. Atât ea, cât și Bailey au început să-mi povestească incidentul. Cealaltă fată aflase de care băiat îi plăcea lui Brooklyn. A tachinat-o pe Brooklyn câteva minute, strigând numele băiatului suficient de tare pentru ca toată lumea să audă. Brooklyn, care este foarte rezervată, a devenit frustrată. Fata a început să o tachineze pe Brooklyn, anunțând că avea să-i spună băiatului că Brooklyn vrea să se căsătorească cu el și s-a ridicat de la masă, îndreptându-se în direcția lui. Brooklyn nu și-a mai putut ține în frâu frustrarea și a plesnit-o pe cealaltă fată.

A fost urât din partea celeilalte fete să o tachineze neîncetat pe Brooklyn? Da. Dar uzul violenței fizice drept răspuns din partea lui Brooklyn a fost mult mai grav. Este mult mai ușor să înfrunți cuvintele decât un pumn. Eu și Shaun ne-am gândit la o pedeapsă adecvată, care includea și scuze față de față. Am avut și o discuție cu Brooklyn despre ce să facă în situații de genul acesta pe viitor.

Deoarece nu putem fi fizic peste tot, Brigada adevărului ne permite să fim părinți mai eficienți pentru copiii noștri, acționând ca un colectiv, dar numai cu condiția să nu se abuzeze de asta. Sperăm ca Brigada ta de prieteni de încredere

și alți părinți îți va permite să împărtășești informațiile care *ar trebui* împărtășite atunci când copiii încalcă regulile sau acționează în moduri dăunătoare. Este nevoie de un sat întreg pentru a ne ajuta să ne păstrăm copiii în siguranță.

Unul dintre lucrurile bune în legătură cu era digitală este că există atât de multe informații pe care le putem împărtăși cu ajutorul tehnologiei! Dacă ești o mamă care lucrează, bazează-te pe alte mămici de la locul de muncă pentru a împărtăși și schimba informații despre aplicații noi sau despre lucrurile cu care se confruntă copiii. Să rămâi la curent cu prietenii tăi digitali îți poate permite, ca părinte, un punct de contact la îndemână către informații noi. Am un grup de femei la care apelez uneori cu întrebări de genul: „Mă confrunt cu [...] cu copilul meu. Ați trecut și voi prin asta și, dacă da, ce ați făcut în această privință?“ De asemenea, sunt înscrisă și într-un forum online dedicat mamelor copiilor cu autism, din Dallas și din apropiere. Nu m-am întâlnit niciodată cu vreuna dintre aceste femei în viața reală, dar atât de multe informații din acest grup mi-au fost de folos. Noi tactici de încercat, cei mai buni medici locali sau centre de terapie pentru copii cu autism, magazine sau centre de evenimente dedicate autismului sau, uneori, doar cineva care e acolo să te asculte în zilele în care ai nevoie să te plângi altor mămici care ar putea înțelege prin ce treci.

Urmărirea telefonului

Chiar dacă lumea de afară este un loc mai sigur astăzi decât a fost acum treizeci de ani, putem folosi telefoanele copiilor noștri și pentru a le urmări mișcările. Urmărirea era imposibilă când eram noi mici, dar nu cred că părinții noștri s-au îngrijorat atât de mult în legătură cu ceea ce făceam după școală, pentru că nu exista o lume virtuală care să ne invadeze lumea reală și niciodată nu mergeam prea departe de casă. Deși poate părea indiscret, urmărirea le îngăduie copiilor libertatea de a merge oriunde doresc fără ca părinții să fie prea îngrijorați. O parte a creșterii constă în încălcarea regulilor și nevoii de a face față consecințelor, dar, pentru că eu și Shaun putem monitoriza mai bine mișcările copiilor noștri decât puteau părinții noștri, aceste consecințe sunt puțin mai ușor de gestionat.

Fii întotdeauna sincer în ceea ce privește urmărirea

Ori de câte ori este posibil, cred că ar trebui să le oferi copiilor tăi același control pe dispozitivele tale pe care îl exerciți tu pe

ale lor. Le pot urmări telefoanele, iar *ei* îl pot urmări pe al *meu*. Așa este corect, deși uneori mă înnebunește. Voi primi mesaje de genul: „Mami, te-ai dus la film fără noi?“ Sau: „Mami, vedem că ești la BJ's, adu-ne o prăjitură!“ Cu toate acestea, faptul că îi urmăresc îi face să se simtă în siguranță, iar asta mă face și pe mine să mă simt în siguranță.

Dacă intenționezi să folosești urmărirea telefonului ca una dintre regulile casei, fii sincer cu privire la aceasta. Copiii merită să știe când îi urmărim. În caz contrar, spionăm și le invadăm intimitatea, devenind din părintele îngrijorat autoritatea etică, ceea ce dăunează încrederii pe care o au copiii noștri în noi. Nu aș face asta decât dacă aș bănui că au probleme sau că fac ceva ilegal care le-ar pune viața în pericol.

După cum este specificat în contractul pentru utilizarea telefonului mobil, ne putem verifica reciproc mesajele, iar șirurile de mesaje nu pot fi niciodată șterse înainte ca Shaun sau eu să le vedem. Nu trimitem mesaje nimănui în mod necorespunzător, așa că dacă vor copiii să citească tot ce scriem, este în regulă. (Crede-mă, nu o s-o facă, pentru că mesajele mele sunt atât de *plictisitoare* pentru ei!) Cu toții vrem să ne ajutăm să comunicăm, să rămânem în contact și să ne simțim în siguranță.

Sfaturi şi trucuri

- Nu pot să vă spun de câte ori am reușit să găsim un telefon mobil pierdut, având activată urmărirea prin intermediul aplicației „Find My iPhone“ pe toate telefoanele noastre!
- Există, de asemenea, aplicații care permit părinților să urmărească mașinile copiilor, unele implementate chiar de către producătorul automobilului. Aceste aplicații îți vor arăta unde au fost adolescenții tăi, unde sunt în prezent, cât de repede au condus sau dacă ies în afara unei raze de acțiune setate de tine. Eu nu le folosesc, deoarece consider că monitorizarea telefonului este suficientă, dar acestea sunt cu siguranță opțiuni utile pentru părinții care doresc astfel de informații.

BROOKLYN NE VORBEȘTE DIN PERSPECTIVA UNEI ADOLESCENTE DESPRE PĂRINȚII CARE CITESC MESAJE

ŞI ÎI URMĂRESC PE COPIII LOR ŞI DESPRE ÎNCREDERE (SAU LIPSA EI!)

Nu-mi place să mi se urmărească telefonul; deși sunt un copil bun și știu că nu voi face niciodată nimic rău, se pare că părinții mei nu au suficientă încredere în mine. De asemenea, nu-mi place că au simțit că au dreptul să-mi citească mesajele – le oferă acces la toate aceste informații despre mine și nu am deloc intimitate. Nu am nimic de ascuns; pur și simplu nu-mi place că nu au încredere în mine. Nimănui nu-i place să i se umble prin lucruri – chiar dacă nu faci altceva decât să stai pe Instagram, nu îi place nimănui să fie privit peste umăr.

Trimiterea mesajelor este practic singurul mod în care comunicăm în afară de dățile când o facem personal. Deci, pentru mine, să-mi citești mesajelor este echivalentul digital cu a-mi citi jurnalul. Uneori se întâmplă pe neașteptate, așa că nu știi niciodată dacă ceva privat pe care l-ai împărtășit a fost citit sau nu de părinți. Alteori, vorbești cu prietena ta cea mai bună despre un băiat pe care îl placi și, dintr-odată, intri în bucătărie, iar mama ta zice ceva de genul: „O, draga mea, cine e băiatul ăsta, John?“ Numai că tu nu i-ai spus niciodată despre John, ci doar ți-au fost citite mesajele. Astfel de lucruri mă deranjează.

Mai vreau să știu că există o parte din viața mea care este numai a mea. Ai capacitatea de a comunica și de a înțelege motivul pentru care sunt în vigoare regulile, dar asta nu înseamnă că nu te enervează. Chiar m-a deranjat să fiu urmărită atunci când eram într-o relație și am simțit că erau lucruri strict între mine și acea persoană, și chiar dacă nu am făcut niciodată nimic pe ascuns, până și mesajele cu „te iubesc“ și „noapte bună“ se simțeau atât de incomod de trimis când știam că și altcineva le-ar putea citi. Și că altcineva ar putea gândi, citi și judeca cum acționezi și ce spui și, mai ales făcând asta într-un mod în care nu consideri că este corect. Nu este ceea ce ai vrut *tu* să spui, ci cum îl filtrează ei prin percepția lor de adulți. Vrei să ți se dea voie să faci propriile greșeli.

Apreciez opiniile și deschiderea lui Brooklyn aici. Are dreptul să se simtă în acest fel și are dreptul la opinia ei informată. Cred că unii adulți pot fi chiar de acord cu ea și consideră că citirea mesajelor adolescenților lor poate fi o invazie a vieții private.

Adică, înțeleg. Însă nu ai înmâna cheile mașinii tale unui tânăr de cincisprezece ani fără ca el să treacă mai întâi de școala de șoferi și de nenumărate ore de conducere împreună cu părinții.

Un telefon mobil sau un computer oferă un grad uriaș de accesibilitate, la fel cum o face un vehicul, și pericole pe care chiar și cei mai experimentați utilizatori nu le vor putea evita.

Cred că recomandarea mea pentru cele mai bune practici în acest sens este să ai o strategie adecvată în funcție de ceea ce se întâmplă. Este important să recunoaștem dreptul la confidențialitate pe care îl au toți cei din familie și să specificăm clar ce e voie și ce nu e voie să facă. Încerc să nu încalc intimitatea copiilor mei atunci când nu este nevoie, dar recunosc că îi verific uneori pe neașteptate. Le-am citit în amănunt conversațiile doar în cazurile în care am simțit că ne ascund ceva, iar acest lucru mi-a fost de ajutor, așa cum am menționat mai devreme, când i-am luat telefonul lui Brooklyn după ce am văzut mesajele furioase, trimise la nervi fostului ei iubit sau când am prins-o pe Rylan hărțuind o prietenă prin intermediul mesajelor. Nu intervenim decât atunci când există dovezi irefutabile că au încălcat regulile. Vreau ca ei să știe că îi respect și că am încredere în ei până la proba contrarie. Dar, la nevoie, le reamintesc cu blândețe adolescenților noștri că sunt mai mult decât bine-veniți să-și cumpere propriile telefoane și să-și stabilească propriile reguli de utilizare a acestora dacă doresc. Niciunul dintre copii nu a acceptat până acum această ofertă.

Scopul este ca, până când copiii noștri vor împlini optsprezece ani și vor pleca de acasă la facultate, să fie educați și pregătiți să monitorizeze și să se protejeze singuri de eventualele intruziuni online, la fel cum ne pregătim adolescenții să conducă o mașină, făcând școala de șoferi și dovedind că au acumulat cunoștințele în urma promovării examenului de conducere. Este despre a-i ajuta să știe cum să gestioneze și cum să evite capcanele viitoare pe care le întâlnesc de-a lungul drumului.

Trebuie să vorbim despre sexting

Unul dintre cele mai importante motive pentru a sta cu ochii pe telefoanele copiilor tăi este sextingul. Acest lucru presupune trimiterea de imaginile sexuale – fie reale (ale persoanei care le trimite), fie false (persoana care trimite utilizează imaginile altcuiva) – sau postarea lor pe social media. Aș vrea să pot spune că acesta este un fenomen izolat, dar nu este. Ai fi șocat dacă ai tăi copii ar fi sinceri cu privire la ce văd și la ce-și trimit prietenii lor „drăguți".

Am trei sfaturi despre sexting:

1. Vorbește deschis cu copiii! Știu că repet, dar nu pot sublinia suficient importanța acestui lucru. Vorbește-le copiilor tăi despre ce înseamnă sextingul. Utilizează un limbaj grafic, detaliat, nu termeni generali și vagi. Spune-le că acest lucru se va întâmpla la un moment dat. Că vor simți presiune fie să solicite, fie să trimită fotografii care nu sunt adecvate. Vorbește-le în detaliu despre ce înseamnă să încurajezi pornografia infantilă și despre consecințele grave pe care le poate avea aceasta. Folosește exemple! Când vedem povești la știri despre alți copii care se trezesc implicați în pornografie și se confruntă cu probleme, le vorbim copiilor despre asta. Le trimitem printr-un mesaj direct pe telefoanele lor (un mare avantaj digital) articolele de pe Facebook sau de pe Instagram și apoi continuăm conversația acasă despre ceea ce cred și ei. Pune întrebări la care nu pot răspunde printr-un simplu da sau nu. În loc să întrebi: „Cunoașteți cazuri de sexting la voi în școală?“, întreabă: „Care sunt câteva exemple pe care le-ați văzut la școală care implică sextingul?“ Acest lucru îi obligă să fie sinceri și să împărtășească.
2. Începe prin a-i învăța care este comportamentul corect. Învață-i atât pe băieți, cât și pe fete că nu este în regulă să ceară fotografii sexuale. Învață-i să nu le trimită nici măcar în glumă. În general, părinții au o mare nevoie să intensifice învățarea corectă a comportamentului social online. Petrecem mult timp învățând comportamentul social în momentele analogice din viața reală, dar uităm să vorbim și despre cum arată asta în mediul online. Învață-i atât pe băieți, cât și pe fete cum să spună nu și cum să îi susțină și pe alți copii care spun nu.
3. Nu reacționa în mod exagerat. Îmi amintesc o dată când Bailey a primit de la cineva o fotografie nesolicitată care înfățișa penisul unui bărbat. Era mică și nu era complet sigură ce anume însemna imaginea, așa că a venit la mine și m-a întrebat: „Mamă, ce este asta?“ Cred că bănuia ce este, numai că fusese luată pe nepregătite și a vrut să mă alerteze imediat. M-am uitat la ea și i-am spus: „Un penis și testicule.“ Mi-am dat seama că este îngrozită, iar acest lucru mi-a ușurat situația ca să nu mă panichez. În schimb, m-am așezat și am vorbit despre cum, da, așa arată părțile corpului unui bărbat, dar nu, ea nu ar fi trebuit să primească asta. Am vorbit despre cine i-a trimis-o, cum să evităm acest lucru pe viitor, de ce nu este în regulă să trimitem astfel de

poze și ce să facem dacă le-ar fi primit din nou. Apoi eu și Shaun am stat să ne gândim la motivul pentru care a primit acea imagine și cum să rezolvăm problema respectivă. (Am raportat incidentul la agenția locală FBI, deoarece Bailey era minoră la momentul la care a primit imaginea.)

Dacă aș fi strigat la ea sau m-aș fi panicat, nu ar fi ajutat la nimic, ba chiar ar fi făcut-o să se simtă și mai incomod și mai stânjenită. Până la urmă, am avut o discuție plăcută despre un subiect dificil. Dacă m-ar fi simțit încordată, la fel ar fi fost și ea, iar liniile de comunicare dintre noi s-ar fi închis. Rămâi calm și vei vedea că aceste conversații nu sunt deloc ciudate sau incomode.

BROOKLYN NE VORBEȘTE DESPRE SEXTING ȘI CĂUTĂRI

Fără sexting!

Cu câțiva ani în urmă, îmi plăcea de un băiat și vorbeam, iar prietenul lui mi-a trimis o poză cu el gol, doar că-și acoperise cu emoji-uri părțile intime. Ei au considerat că e amuzant, dar eu am fost îngrozită! M-am speriat și i-am dat telefonul mamei. Dacă el ar fi trimis acea fotografie către altcineva care ar fi crezut că este amuzant, iar *acela* ar fi trimis-o mai departe altcuiva… ar fi putut ajunge peste tot pe internet. Unii copii au fost chiar arestați pentru transmiterea de fotografii înfățișând alți adolescenți goi. Nu o face!

Căutările te pot duce la…

Când eram în clasa a patra, trebuia să fac un proiect școlar și aveam nevoie de o fotografie cu o familie care se ținea de mână. M-am dus la Google Images și am tastat asta în bara de căutare, iar primele trei rezultate care au apărut au fost *oribile*. A fost prima mea experiență cu ceva de genul acesta. Mi-am trântit clapeta de la laptop și nu-mi venea să cred ochilor! Nu poți să anulezi o imagine din minte odată ce ai văzut-o. Atunci mi-am dat seama că ceva atât de simplu precum căutarea informațiilor privind un subiect complet nevinovat te poate duce unde nu dorești. Nu există nicio modalitate de a ști ce este acolo, așa că trebuie să fim întotdeauna atenți.

Cum să discerni în lumea digitală ce este fals de ceea ce nu este

Rețelele de socializare au făcut să fie atât de ușor să falsifici!

Există percepția (vezi Pinterest) și există realitatea (o fotografie nefiltrată despre cum arată *cu adevărat* familia ta, înainte sau după acea imagine aparent perfectă – știi tu, când cineva plângea, când cineva striga și când cineva era îmbufnat!). Îl numim fenomenul Pinterest. Ai trecut prin asta de fiecare dată când un prieten sau un străin postează ceva uimitor, iar tu îți spui: *Uau, mama asta știe ce face! Care e secretul ei? Cum de tortul ei are trei straturi superbe și flori din glazură perfecte, iar prăjitura mea e făcută din prafuri și e arsă puțin pe margini?* Dar, bineînțeles, nu știi ce a trebuit să facă acea mamă pentru a obține acea poză fabuloasă. Poate că a luat cursuri de decorare a prăjiturilor sau poate – doar poate! – a cumpărat tortul de la o cofetărie și a făcut să pară că e al ei pentru că a avut o zi cu adevărat proastă la serviciu și nu a avut timp să facă ea însăși unul. Sau poate are o servitoare, o bonă sau o bucătăreasă care a făcut toată munca, iar ea pur și simplu a venit doar să facă fotografia.

Nu este vorba doar despre imaginile false, desigur. Ci și despre a vedea ce postează prietenii tăi și cât de minunat arată viața lor, ca apoi să simți că faci ceva greșit pentru că nu poți ține pasul sau pentru că lucrurile nu merg deloc bine în acest moment. Copii care țipă, casă dezordonată, sarcini uitate – știi ce vreau să spun. Însă adevărul este că nu poți ști niciodată care este povestea din spatele acelor femei-minune de pe internet decât dacă ești chiar tu martor la ea sau dacă îți spune personal.

Cu Fenomenul Pinterest, este important să înțelegi că vezi doar o parte minusculă din povestea care a avut loc și asta datorită unei fotografii sau a unor clipuri extrem de editate, puse în scenă, perfect iluminate. Nu poți vedea la fel de ușor și strădaniile acelei persoane, asemănătoare cu ale tale, din momentele de dinainte sau de după ce acea persoană a făcut fotografia sau filmarea. Lecția este să nu iei de bun ceea ce vezi online.

Zicala cu care am crescut este următoarea: „Iarba este mai verde acolo unde o uzi.“ Cu alte cuvinte, orice lucru căruia îi dedici timp și energie va crește și se va dezvolta. Dacă te gândești mereu la cum iarba altora este mai verde sau mai bine îngrijită sau la cum dimensiunea gazonului lor este mai mare decât al tău… iarba ta se va ofili.

Așa că nu te lăsa păcălit de imaginile false și nu cădea în capcana comparației. Udă-ți propria iarbă, iar gazonul tău va fi verde și frumos!

Cum poți să îți dai seama dacă ceva este fals

Cum poți spune dacă ceea ce vezi este regizat sau real? Îți amintești când a apărut prima dată emisiunea *America's Funniest Home Videos*? Videoclipurile erau adorabile, hilare și total reale. Cu toate acestea, odată ce telespectatorii și-au dat seama ce premii pot câștiga, filmările au trecut de la a fi drăguțe și imprevizibile la regizate, false și neamuzante.

Această tendință s-a transformat în fenomenul „Trebuie să ajungă viral". Unele videoclipuri virale sunt incredibil de amuzante sau înduioșătoare și sunt complet neregizate. Altele sunt atât de false și de previzibile, încât trebuie să te întrebi de ce ai pierdut timpul să le vizionezi!

Mai important de atât, copiii noștri sunt adepții editării selfie-urile lor în Photoshop și prietenii lor la fel. Într-o lume digitală, este necesar să discuți despre asta cu copiii tăi din nou si din nou. Trebuie să subliniezi de mai multe ori si în mai multe moduri că ceea ce văd online nu este viața reală.

În general, le spun copiilor mei să presupună că tot ce apare la televizor sau într-o revistă este editat. În mod clar, fotografiile sau materialele TV sunt editate și transformate pentru a fi cât se poate de atrăgătoare. În mediul online acest lucru poate fi mai greu de identificat. Uneori, poți observa o linie distorsionată sau o pixelare ciudată, dar aplicațiile sunt atât de avansate acum, încât, dacă vrei, poți edita aproape orice fotografie pe care o postezi în doar câteva minute.

O regulă bună este că, dacă pare prea bun pentru a fi adevărat, probabil că așa este. Încerc să-i învăț pe copiii mei să fie mulțumiți de postarea unor imagini autentice și reale, dar știu, de asemenea, că, ocazional, îmi fac câte o poză pe care o ajustez apoi, eliminând un coș urât sau adăugând puțin iluminator sub ochii încercănați de mamă. Nu cred că este o mare problemă, atâta timp cât copiii mei nu fac obsesie pentru fiecare fotografie și imagine de-a lor. Mai spun o dată: discuția este esențială. Este obligatoriu să-ți reafirmi în mod constant dragostea pentru ei, indiferent cum ar arăta, și să le reamintești constant că fotografiile pot fi falsificate.

De exemplu, aveam o prietenă pe Instagram care a făcut poză unei frumoase grămezi de clătite care l-ar face pe orice mâncăcios să saliveze. Câteva ore mai târziu, a postat cadrul mărit al aceleiași imagini care includea aceleași clătite delicioase, așezate pe masă, dar și pijamalele ei, stropite peste tot cu aluat de clătite, dezastrul din bucătărie și un bebeluș care plângea și țipa în timp ce arunca mâncare pe podea. Cu toții putem să luăm evenimente din viața noastră, să le dăm zoom in, să adăugăm un filtru, să decupăm sau să modificăm în Photoshop imaginea pentru a o face să pară un moment perfect, când, în realitate, nu a fost așa. Copiii trebuie să învețe acest lucru de la o vârstă fragedă, pentru a putea descifra ce este ficțiune și ce este realitate și pentru a nu se simți în competiție cu lumea imaginară pe care o văd online. Acest lucru este valabil și pentru prietenii falși, așa cum ne explică Bailey mai jos.

BAILEY NE VORBEȘTE DESPRE „PRIETENI FALȘI“

Eu și Brooklyn ne pricepem destul de bine la a ne da seama cine ne este prieten fals și, de obicei, îi putem mirosi pe acești oameni destul de repede. Înveți cum să recunoști anumite caracteristici – știi că prietenii tăi autentici sunt interesați de ce faci și de ce ai de făcut, dar nu te întreabă întruna despre asta. Sunt doar entuziasmați când le dai detalii despre orice și apoi te susțin în tot ceea ce faci. Vin la concertele și la spectacolele tale. Dar nu întreabă: „Hei, putem face o poză împreună și să mă etichetezi în ea?“ ca să poată câștiga mai mulți urmăritori. Nu se interesează de viața ta doar atunci când au nevoie brusc de ceva de la tine sau să crească pe scara socială. Au fost elevi de la școala noastră care credeau că sunt prea buni să stea cu noi, până când verișorul lor de treisprezece ani a auzit că merg la școală cu noi. A doua zi, se purtau de parcă ar fi fost cei mai buni prieteni ai noștri, cerându-ne un autograf sau să facem un clip rapid în care să îl salutăm pe vărul lor. Nu ne deranjează să facem asta, dar arată cu siguranță cine sunt prietenii tăi adevărați. E doar o modalitate prin care oamenii se bagă în vorbă cu tine și care arată clar dacă sunt interesați numai de ceea ce faci profesional în online sau nu.

Fii atent la catfishing

Shaun: Un alt cuvânt pe care să-l adaugi în vocabularul tău digital este „catfishing“. Asta se întâmplă când cineva creează un profil online fals ca să-și ascundă adevărata identitate și a păcăli oamenii, indiferent de motiv. Am avut o experiență înfricoșătoare cu ceea ce credeam că este cineva care încearcă să o atace pe Kamri și merită să împărtășim asta ca pe o poveste cu tâlc.

Kamri are o mulțime de urmăritori pe contul ei personal, iar recent o altă adolescentă foarte cunoscută a început să o urmărească pe Kamri pe una dintre rețelele de socializare. (O voi numi pe cealaltă adolescentă Lisa, care nu este numele ei adevărat.) Au aproximativ aceeași vârstă și au comunicat pe Messenger, apoi Lisa a spus: „Hei, urmărește-mă pe Snapchatul meu personal“, ceea ce Kamri era dornică să facă. Au tot vorbit câteva luni și au dezvoltat o prietenie drăguță.

Mindy și cu mine am fost un pic sceptici de când s-au împrietenit. Știam că pare că adevărata Lisa trimite toate acele mesaje, dar ar fi putut la fel de ușor să fie un impostor. Deși suntem influenceri și urmăriți de destul de mulți oameni, era totuși o lipsă de paritate destul de mare între Lisa și fiica mea; Lisa avea mult mai multă influență în industrie si la Hollywood. Așa că, atunci când Lisa a întrebat-o pe Kamri cum să folosească un cont PayPal, Kamri a început să se îngrijoreze. A venit la noi pentru sfat și i-am spus lui Kamri ce să întrebe; Lisa a explicat că, atunci când s-a configurat contul, ea fusese deconectată, iar acum, pentru a se conecta din nou, avea nevoie de contul bancar și de numerele de rutare. Susținea că părinții ei nu știau să-i folosească contul PayPal, așa că trebuia doar să știe cum să-l acceseze, ca să poată dona unei organizații de caritate și, prin urmare, de asta o întreba pe Kamri.

În acest moment, radarul meu era în alertă roșie. Mă gândeam că mai există o șansă ca aceasta să fie cu adevărat Lisa și contul ei real de Instagram. Îi trimisese deja mesaj lui Kamri să se mute pe contul ei privat de Snapchat, doar că acum conversația se ducea într-o zonă care părea foarte suspectă. De ce ar avea probleme cu contul de PayPal și ar cere ajutor de la fiica mea cineva de calibrul ei, care avea manageri, agenți, părinți și toți acești oameni implicați în conducerea părții de afacere a carierei sale? I-am spus lui Kamri că posibil să fie o situație de catfishing și că adevăratul cont al Lisei posibil să fi fost spart sau să fi fost încă de la început vorba despre un impostor. (Uneori, impostorii pretind că sunt o celebritate sau

un influencer prin schimbarea unei litere a numelui persoanei respective, cum ar fi i mic în loc de I mare – ceva la care ar trebui întotdeauna să fii atent).

Kamri care, desigur, dezvoltase o prietenie online cu Lisa de câteva luni până la acel moment, a simțit că putea avea încredere în ea și dorea să o ajute. Eram îngrijorat de faptul că, dacă era într-adevăr vorba de un impostor, Kamri ar fi putut dezvălui din greșeală informații confidențiale de-a lungul procesului și s-ar fi trezit cu contul bancar golit. Așa că i-am spus: „Ei bine, de ce nu te întorci pe platforma de socializare inițială, să îi dai un mesaj direct Lisei, să îi trimiți o captură cu mesajul pe care l-ai primit în legătură cu contul PayPal și să o întrebi dacă este chiar ea sau dacă este altcineva care se dă drept ea?“

Din fericire, pe platforma Instagram, Lisa i-a răspuns: „Da, eu sunt.“ Kamri i-a spus apoi care erau îngrijorările mele și că dacă avea o problemă, să discute cu tatăl *ei* sau, dacă nu, să mă sune pe mine și o ajut eu cu mare drag. Prin acest proces, am aflat că Lisa avea propriul cont de PayPal, deoarece managerii și părinții ei erau suficient de deștepți încât să nu îi ofere acces la alte tipuri de conturi bancare. De multe ori, câștiga bani pe Live.ly, o platformă soră cu Musical.ly, unde poți face bani de la oamenii care îți trimit cadouri (practic puncte). Poți converti acele puncte în dolari PayPal prin contul Live.ly, bani pe care Lisa voia să-i doneze unui adăpost pentru câini, Paws. Ea îi cerea *cu adevărat* ajutor lui Kamri. A fost așa o ușurare, iar când Kamri i-a explicat de ce eram atât de îngrijorat, Lisa s-a arătat extrem de recunoscătoare că am încercat să o protejăm. Știm cu toții câte conturi sunt sparte. Și chiar dacă nu o cunoșteam pe Lisa personal, sunt părinte și aș vrea să o tratez așa cum mi-aș trata propria fiică.

Aceasta a fost o lecție excelentă nu doar pentru Kamri (și Lisa) despre cât de sceptici trebuie să fie în legătură cu trolii, roboți, hackerii, impostorii și escrocii care pândesc online. Și a fost extrem de îmbucurător să o văd pe Kamri venind imediat la mine pentru ajutor. Toți copiii noștri au văzut cum ne administrăm prezența pe rețelele de socializare, cu părțile bune și cu părțile rele care vin odată cu ele, iar reacția inițială a lui Kamri a fost: „Nu sunt sigură cum să te ajut; mai bine îl întreb pe tata.“

Pentru toate situațiile în care copiii nu sunt siguri de ce ar trebui să facă, în special dacă sunt victime ale impostorilor, răspunsul implicit este: „Nu sunt sigur cum să te ajut; trebuie

să vorbesc cu părinții mei.“ Nu este vorba despre o situație anume, ci despre a-i învăța pe copiii tăi cum să aprecieze situațiile și când să meargă la un adult după ce își dau seama că este ceva ce nu pot (sau nu ar trebui) să gestioneze singuri.

Siguranța la volan

Deși condusul nu este digital (încă!), una dintre cele mai mari griji pe care le avem este atunci când șoferii petrec mai mult timp uitându-se la telefoane decât la drum. Mesajele din timpul condusului provoacă accidente, în special în rândul adolescenților dependenți de telefoanele lor. Deci, în interesul de a acoperi toate aspectele de bază referitoare la siguranța digitală, cred că este important să avem o conversație despre condus.

Să conduci bine este una dintre cele mai importante abilități pe care le pot avea adolescenții, iar cu toate distragerile pe care le prezintă acum telefoanele mobile – care nu erau atunci când Shaun și cu mine învățam să conducem – este mai important ca oricând să ne exprimăm așteptările pentru a ne asigura nu numai că regulile drumului sunt respectate, dar și siguranța copiilor tăi. Mașinile sunt o necesitate în comunitățile fără transport public, iar înlăturarea privilegiilor de a conduce poate fi la fel de devastatoare (și problematică) precum eliminarea telefoanelor mobile. Când copiii tăi știu că aceste reguli vor fi aplicate cu strictețe, le este mai ușor să-și facă și prietenii să se comporte responsabil când sunt la volan, dar și când sunt pasageri.

De asemenea, fiecare punct din contract este menit să deschidă o conversație mai amplă între copii și părinți, astfel încât să se poată discuta personal despre sentimentele lor. Acest lucru este deosebit de important atunci când discutați despre urcatul la volan după consumul de băuturi alcoolice.

CONTRACTUL FAMILIEI McKNIGHT PRIVIND MAȘINA

Următorul contract între _____ și _____ încearcă să stabilească regulile familiei și consecințele cu privire la utilizarea mașinii.

RESPONSABILITĂȚILE COPILULUI

— Sunt de acord să port întotdeauna centura de siguranță atunci când mă aflu în *orice* vehicul motorizat. Sunt de acord să insist întotdeauna ca și pasagerii să poarte centurile de siguranță.

— Sunt de acord să călătoresc doar în vehicule cu același număr de centuri de siguranță precum cel al pasagerilor. În plus, sunt de acord că nu voi transporta mai multe persoane decât numărul centurilor de siguranță pe care le are mașina mea.

— Sunt de acord să respect toate legile statului privind vârsta și condusul. (Exemplu: Dacă statul prevede să am un singur pasager între șaisprezece și optsprezece ani, voi respecta acea regulă.)

— Nu voi trimite mesaje și nu voi vorbi la telefonul mobil în timp ce conduc. Dacă un apel este urgent, voi trage pe dreapta și voi vorbi.

— Am luat la cunoștință faptul că părinții mei pot instala aplicații care împiedică telefonul să funcționeze sau să trimită mesaje în timp ce conduc.

— Înțeleg că părinții mei pot folosi aplicații sau alte programe de urmărire prin care să îmi monitorizeze mașina, condusul și telefonul.

— Voi avea întotdeauna permisul de conducere și asigurarea în mașină în timp ce conduc. Mă voi asigura că ambele sunt actualizate și nu au expirat.

— Sunt de acord să dețin o asigurare auto activă care să corespundă cerințelor creditului meu auto și care să mă protejeze în mod adecvat pe mine, pe familia mea și pe oricare alți șoferi.

— Îmi voi verifica regulat uleiul, voi schimba lamele ștergătoarelor și voi menține o presiune adecvată a pneurilor. Voi coopera cu părinții pentru a rezolva rapid orice problemă de întreținere a mașinii care ar putea apărea.

— Mă voi asigura că mașina mea va rămâne curată și voi elimina regulat obiectele care nu trebuie să stea acolo, gunoaiele sau alte lucruri inutile. Îmi voi aspira mașina o dată pe trimestru. Voi păstra odorizante în mașină pentru a mă asigura că are un miros frumos.

— Nu voi fuma țigări normale sau electronice și nu voi transporta/utiliza droguri în mașină. Nu le voi permite nici altora să facă asta.

— Nu voi oferi niciodată permisiunea prietenilor să-mi conducă vehiculul fără aprobarea părinților mei.

— Voi respecta toate regulile și indicatoarele rutiere. Nu voi conduce într-o manieră nesăbuită. Nu mă voi grăbi.

— Nu voi lua străini și nu voi călători cu prietenii prietenilor pe care nu îi cunosc.

— Voi fi atent la locul în care parchez și la siguranța mea atunci când merg către mașină noaptea. Voi cere cuiva să mă conducă până la mașină dacă mă simt nesigur.

— Nu mă voi urca la volan după ce am consumat băuturi alcoolice. Voi apela întotdeauna la un părinte, la un prieten sau la un serviciu de călătorie.

— Nu voi merge într-un vehicul cu alții care sunt în stare de ebrietate.

— Îi voi suna mereu pe părinți să vină să mă ia, chiar dacă voi avea probleme pentru că am consumat diferite substanțe.

— Nu voi parca în spații strâmte, unde este probabil ca ușile de la mașina mea să se zgârie. Mai degrabă, voi parca mai departe și voi merge mai mult pe jos. Exercițiul fizic este bun pentru mine.

— Dacă o să am un accident, voi anunța imediat poliția și părinții. Nu voi părăsi locul accidentului!

— Voi face fotografii cu ambele mașini dacă va avea loc un accident, inclusiv cu plăcuța de înmatriculare a celuilalt automobil. Voi cere informații despre asigurare de la celălalt șofer. Voi oferi asigurarea mea sub forma numelui meu (doar prenumele), numele părinților, numerele de mobil ale părinților mei, numărul companiei mele de asigurare și al poliței mele de asigurare. Aceasta va fi scrisă pe o bucată de hârtie separată. Nu îi voi permite să facă o poză cardului meu de asigurare, deoarece pe el este înscrisă adresa personală.

— Mă voi asigura că rezervorul este în permanență plin măcar pe sfert. Mai puțin de un sfert este ca și gol.

— Voi face o tură în jurul mașinii mele înainte de a urca în ea pentru a mă asigura că este în condiții de siguranță să o conduc – verific anvelopele, mă uit după scurgeri de fluid etc.

— Voi păstra întotdeauna în mașina mea un kit de siguranță: trusă de prim ajutor, anvelopă de rezervă, cabluri de pornire, pompă de aer etc.

— Îmi voi ține tot timpul cheile într-un loc sigur, pentru a nu le pierde sau a mi se fura. Voi lăsa spre păstrare un set de chei de rezervă părinților mei.

— Voi asculta muzică la un volum sigur, astfel încât să aud sunetele de avertizare, precum sirene și claxon etc.

— Nu voi folosi vehiculul meu pentru a conduce în locuri despre care nu le-am spus părinților mei.

— Voi urma toate protocoalele de siguranță, precum utilizarea semnalizatoarelor, respectarea indicatoarelor stradale etc.

— Nu voi vorbi și nu voi răspunde urât unui ofițer de poliție dacă voi fi vreodată tras pe dreapta. Voi oferi toate informațiile solicitate în mod rapid și într-o manieră amabilă.

RESPONSABILITĂȚILE PĂRINȚILOR

— Voi oferi copilului meu un vehicul funcțional și fiabil.

— Voi învăța prin exemplu și voi urma și eu regulile de mai sus.

— Nu voi reacționa exagerat dacă vreunul dintre copiii mei face greșeli nevinovate, ci mai degrabă le voi folosi ca oportunități de a învăța.

— Îmi voi învăța copilul cum să-și întrețină mașina și cum să facă față situațiilor de urgență, cum ar fi anvelopele dezumflate, un rezervor gol de benzină etc.

(Semnătura copilului)	**(Data)**
(Semnătura părintelui)	(Data)
(Semnătura părintelui)	(Data)

CAPITOLUL 9
Responsabilitățile familiei

Cel mai bun mod în care știu să-i fac pe copiii mei să se comporte cel mai bine posibil este să mă asigur că îi ajut să se dezvolte ca oameni analogici, nu doar ca Nativi Digitali. Iată de ce treburile din jurul casei îi fac mai responsabili; iată cum ne asigurăm că obținem ceea ce ne dorim și ceea ce avem nevoie de la copii, oferindu-le la schimb ceea ce vor de la noi (și care, de cele mai multe ori, este ceva din spectrul digital); iată cum îi facem să înțeleagă că acțiunile lor au consecințe care afectează întreaga familie, fie că este vorba de muzica dată prea tare care îi deranjează pe alții, fie de expunerea accidentală a rețelei familiale la un virus, descărcând ceva ce nu ar trebui.

Spunem întotdeauna că locuința noastră este o microeconomie și o gestionăm în consecință. Toată lumea are locuri de muncă, toată lumea participă la mica noastră societate, și astfel societatea noastră mică funcționează corect. Nu există ca o persoană să facă totul, iar alta nimic. Ne străduim întotdeauna să găsim acel echilibru.

Una dintre cele mai importante întrebări pe care ni le pun copiii noștri este: „De ce trebuie să fac asta și tu nu?“ Nu poți răspunde doar cu „Pentru că sunt mama ta“ sau cu temutul „Pentru că așa spun eu“. Copiii merită respectul unui răspuns adecvat chiar și atunci când pun o întrebare la care s-ar putea să nu vrei să răspunzi! De obicei, te va ajuta să te bazezi pe regulilor tale ca să treci printr-o astfel de situație. Iar una dintre regulile pe care le definim foarte clar este cea despre sarcini.

Bestia sarcinilor: copiii au nevoie de sarcini, iar tu trebuie să le distribui

După cum am menționat în capitolul 6, fiecare copil are nevoie de responsabilitatea de a îndeplini sarcini. Acest lucru îi învață pe copii abilități de viață și cum să-și gestioneze timpul.

Îi învață pe copii și cât de important este să ajute prin casă; acest lucru este valabil atât pentru băieți, cât și pentru fete. Îi învață pe copii cum să mențină curată o locuință, abilitate de care vor avea nevoie când vor fi mari și vor trăi pe cont propriu. Și îi mai învață pe copii că fac parte dintr-o societate mică și că toată lumea este o parte importantă din ea.

Dă-ți seama ce se potrivește cel mai bine familiei tale. Unii copii sunt mai buni la întrebuințarea mașinii de spălat vase, iar alții ajută mai bine la liniștirea bebelușilor. Sarcinile se pot roti între copii zilnic sau săptămânal și se pot schimba pe măsură ce aceștia cresc. Noi am încercat să le combinăm de câteva ori pe an. Anul trecut, de exemplu, am avut un singur copil care pregătea prânzul în fiecare zi, doar că ajunsese în punctul în care obosise, iar prânzurile au devenit din ce în ce mai puțin apetisante. Între timp mi-am învățat lecția, așa că acum toată lumea trebuie să pregătească prânzul o seară pe săptămână: trei seri pentru Brooklyn, Bailey și Kamri și două seri pentru mine și Shaun. Rylan nu are încă o seară desemnată pregătirii prânzului, așa că are încă în sarcină mașina de spălat vase, în timp ce Daxton se ocupă de dusul gunoiului. Paisley urmează să se alăture ritualului din acest an. Fiecare are datoria de a menține casa curată; treburile menționate mai sus seamănă mai mult cu niște „joburi".

Fă tot posibilul pentru a stabili responsabilitățile casnice atunci când copiii sunt mici. Ei sunt (de obicei!) mult mai ascultători și răspund mai bine laudelor pozitive, iar dacă știu că au treburi de făcut atunci când au trei ani, nu se vor sustrage când vor avea șapte. Va fi doar o parte din rutina lor zilnică.

Să ceri unui copil de șapte ani să înceapă dintr-odată să facă multe treburi suplimentare nu înseamnă că nu le va duce la bun sfârșit, dar probabil că vei avea parte de multe mormăieli care ar fi putut fi evitate. Este încă și mai greu de pus în aplicare când sunt adolescenți, așa că ia-i de mici!

În plus, copiii mici adoră să ajute și, cum își pot lua jucăriile de pe rafturi, le pot pune la fel de ușor înapoi! Vor face curățenie imediat ce începi să cânți melodia pentru curățenie și este mult mai distractiv să transformi totul într-o joacă. Din fericire pentru noi toți, ei nu o consideră o corvoadă sau o muncă.

Copiii noștri știu, de asemenea, că sunt responsabili pentru propriile camere. Eu spăl rufele o dată pe săptămână – le pun în coșuri, iar copiii le iau și le pun la locul lor. Chiar și Dax și

Paisley, de la o vârstă fragedă, își pot aranja singuri majoritatea hainelor. De asemenea, sunt foarte buni la a-și împerechea șosetele!

Una dintre cele mai bune metode de a face ca sarcinile să fie îndeplinite este să invoci „secarea de energie“

Am încercat de-a lungul anilor diverse idei pentru a-i face pe copii să își îndeplinească sarcinile, pentru că uneori metodele funcționează o perioadă și apoi… nu!

O tactică care îmi place foarte mult este ceea ce numesc „secarea de energie“. Acesta este un alt instrument minunat pe care l-am învățat din *Parenting with Love and Logic*. Este ceea ce folosesc dacă intru în vreuna dintre camerele copiilor mei și văd o mulțime de lucruri pe jos care ar trebui strânse de-acolo. Pot să ridic eu lucrurile respective, dar acel copil va trebui apoi să-și recâștige dreptul asupra lor. Așa că le pun pe toate într-o pungă, iar apoi copilul meu trebuie să *muncească* pentru a le recupera, economisindu-mi energia prin îndeplinirea a trei sarcini în plus în gospodărie. Și asta pentru că mi-am irosit din *propria* energie ca să curăț mizeria lor! Această metodă funcționează foarte bine pentru copiii mei.

Cu excepția momentelor în care… nu funcționează!

În ultima vreme, toate strategiile mele ca să-i fac pe copii să-și păstreze camerele curate au eșuat. Era timpul pentru niște dragoste dură, așa că le-am scris această scrisoare:

Dragi copii adolescenți,

Vă scriu pentru a vă anunța că, în ciuda celor mai bune eforturi de a vă învăța să curățați în urma voastră, aparent am eșuat. V-am cerut frumos, politicos și amabil să vă curățați camerele, dar rugăminților mele au fost ignorate.

Vreau să știți că nu am nicio plăcere în a vă reaminti de mai multe ori pe zi să puneți gunoiul în coșul de gunoi sau să vă duceți șosetele și lenjeria în coșul de rufe. Nu-mi place să găsesc paturile nefăcute, temele împrăștiate peste tot, oglinzile de la baie stropite cu pastă de dinți, blaturile acoperite cu machiaj sau hainele de săptămâna trecută stând grămadă pe podea. Mă simt frustrată când îmi văd obiectele personale aruncate grămadă prin camerele

și băile voastre, în loc să se afle în spațiile mele frumos organizate din propria cameră/baie.

Nu sunt mândră de comportamentul meu când devin frustrată și când încetez să mai folosesc „vocea mea drăguță de mamă", prezentând în schimb un comportament nepotrivit unei persoane care vă iubește cu adevărat și care dorește să fie un exemplu de ființă umană drăguță.

Așa că a venit momentul să-mi retrag drepturile personale asupra camerelor și a obiectelor voastre și să vă permit în schimb să vă asumați mizeria.

Voi face acest lucru, oferindu-vă ocazia de a vă demonstra abilitățile de curățenie și de a vă lăsa apoi propriile acțiuni să vă dicteze consecințele.

Din acest moment, noile reguli ale casei sunt următoarele:

Pentru a ne asigura că înțelegem și suntem de acord cu ce înseamnă „curățenie" și „curățenie generală", vi se va cere să faceți curățenie generală o singură dată (repetată, după caz). Pentru asta, trebuie să:

Spălați cearșafurile.

Curățați sub pat.

Aspirați covoarele și marginile covoarelor, inclusiv sub paturile voastre.

Ștergeți praful din cameră.

Ștergeți orice mizerie, murdărie, machiaj, mâncare etc. de pe pereți, uși și de pe întrerupătoare.

Ștergeți toate plintele.

Curățați și organizați dulapul, rotind hainele pe care nu le purtați sau nu vă mai vin.

Puneți deoparte toate rufele curate.

Organizați și curățați rafturile/dulapul/obiectele din duș.

Curățați și ștergeți toată murdăria sau mizeria de pe mobilierul din cameră.

Curățați și organizați toate sertarele din cameră.

După ce sunt finalizate toate aceste etape, trebuie să vă demonstrați capacitatea de a păstra „curățenia" în cameră, adică să rămână ordonată și în general organizată o săptămână.

În această perioadă de o săptămână de curățenie generală nu vor mai exista prieteni, Netflix, ieșiri de seară etc., până când treaba nu a fost finalizată cu succes. Cu toate acestea, aveți ocazia să câștigați zile libere în perioada de așteptare de șapte zile, făcând sarcini suplimentare pentru a vă demonstra abilitatea de a face

curățenie. Pentru fiecare sarcină finalizată (sub rezerva aprobării și inspecției mele), veți reduce perioada cu o zi. Nu ajungi să alegi în ce zile din săptămână te eliberezi, deoarece acestea vor cădea în ordine (L M M J V S D). Aceste joburi suplimentare constau în:

Curățarea și organizarea a jumătate dintre dulapurilor din bucătărie.

Organizarea dulapului de cărți pentru copii, după caz.

Organizarea mansardei.

Curățarea buruienilor din curtea din față.

Curățarea buruienilor din jumătate din curtea din spate.

Strângerea și împăturirea tuturor rufelor.

Organizarea cămării cu alimente.

Sortarea și curățarea camerei de joacă a bebelușilor.

Curățarea și ștergerea frigiderului.

Organizarea și măturarea terasei și a zonei exterioare.

Curățarea garajului, inclusiv organizarea bicicletelor, a jucăriilor, a rafturilor de depozitare etc.

Finalizarea altor sarcini, după cum au nevoie mama sau tata.

După aceea, de fiecare dată când mă întrebați dacă puteți merge acasă la un prieten, să vă uitați pe Netflix, să mergeți la cină, la o întâlnire sau orice altă activitate legată de școală/biserică și presupunând că programul familial permite activitatea respectivă, voi intra în camera/baia voastră și voi evalua nivelul de igienă a acesteia. Mă voi uita după cât de bine s-a păstrat curățenia și dacă lucrurile voastre sunt strânse.

Dacă zonele voastre sunt curate și organizate, răspunsul meu va fi da. Dacă zonele nu sunt curate, răspunsul va fi nu. Nu va exista o a doua șansă în aceeași zi. Maine este întotdeauna o nouă zi.

Nu mă voi mai certa cu voi și nu vă voi mai bate la cap pentru a vă păstra camerele/băile curate. Mai degrabă, vă voi permite să decideți cât de importante sunt acele activități pentru voi, așa cum va fi fost demonstrat prin acțiunile voastre din cameră/baie.

Aștept cu nerăbdare o casă mai curată, iar voi o mamă mult mai calmă. ☺ *Toți avem de câștigat din asta.*

Pupici,

Mama.

Ca orice mamă bună, am lipit această scrisoare pe exteriorul ușii fiecărui dormitor și apoi am așteptat. Știam că nu vor reacționa bine copiii, așa că am petrecut puțin timp asigurându-mă că sunt pregătită cu reacții și comentarii calme drept răspuns la izbucnirile lor. Cum era de așteptat, copiii au venit acasă, au citit scrisorile și au început să conspire, să se plângă, să reacționeze exagerat etc. La un moment dat, l-am auzit pe unul dintre ei șoptind: „Cam pasiv-agresiv, nu?“ după ce și-a terminat de citit scrisoarea. Și-au dat ochii peste cap. Mi-am păstrat calmul și am încuviințat din cap, reamintindu-le că nu se vor bucura de weekend până nu termină ceea ce le-am cerut să facă în scrisoare. După aproximativ treizeci de minute de plângeri, copiii mei au recunoscut că acțiunile lor nu vor schimba nimic și, în curând, lucrurile s-au pus în mișcare așa cum sperasem. Fiecare dintre fetele mai mari a terminat de făcut curățenie generală în camera proprie chiar în acea zi, iar cei mai mulți dintre ei au lucrat suplimentar, scurtându-și săptămâna cu o zi sau două. Eu m-am bucurat de o casă curată în mod constant, iar ei s-au bucurat de o versiune a mea mult mai calmă!

Bani și alocație

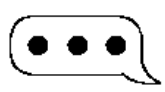
Shaun: Părinții mei au încercat să ne învețe pe mine și pe surorile mele ce presupune antreprenoriatul încă de la o vârstă fragedă. Ba chiar am fost nevoit să plătesc ca să mă uit la TV, pentru că părinții mei considerau că ne uităm prea mult! Ne ofereau un dolar în monezi de zece cenți, pe care le puneau într-un borcan de mâncare pentru copii la începutul săptămânii. Un borcan mai mare stătea pe frigider. Pentru fiecare jumătate de oră de televizor pe care voiam să o urmărim, trebuia să scoatem un ban din propriul borcan și să-l punem în borcanul mare. Ce nu cheltuiam pe televizor în timpul săptămânii puteam păstra pentru noi.

În loc să ne restricționeze timpul de uitat la TV, ei ne învățau, într-o manieră foarte înțeleaptă, despre costurile de oportunitate. Aș putea alege să vizionez o emisiune de o oră; cât mă costă acea oportunitate? Douăzeci de cenți! Nu ne-a luat mult timp să ne dăm seama că, dacă ne-am cheltui toți banii pe emisiuni TV și apoi am vrea să mergem la magazin pentru un baton de ciocolată care costa douăzeci și cinci de cenți (banii aveau altă valoare atunci!), părinții noștri ar spune: „Ghinion.“ Cu cât ne uitam mai puțin la televizor, cu atât mai mulți bani puteam economisi. Părinții mei ne-au mai spus că,

dacă vrem să urmărim știrile, este gratuit. Îmi amintesc că m-am așezat și am petrecut o mulțime de seri supărat pe Walter Cronkite pentru că nu aveam bani pentru a viziona emisiunile pe care mi le doream cu adevărat să le văd, dar am învățat o mulțime despre ceea ce se petrecea în lume, totodată economisind banii, și ăsta a fost și scopul!

Prin urmare, nu îi facem pe copiii noștri să plătească pentru a se uita la televizor, dar am încercat să venim cu propriul tip de sistem de costuri de oportunitate care să ne facă familia să funcționeze bine.

Dacă e să le dăm vreun ban copiilor, îl considerăm un venit și, de obicei, îl dăm o dată pe lună copiilor mai mari. Copiii mai mici primesc mărunt dacă își fac treaba și sarcinile, dar, dacă nu își îndeplinesc sarcinile atribuite… plata nu este automată. Bancomatul parental s-a închis!



Copiii noștri și-au îndeplinit mereu sarcinile în schimbul a ceea ce noi numim casă și masă. Prin îndeplinirea de sarcini suplimentare, atribuții pe termen mai lung, unice pentru ei, pot obține un venit. Ne dorim ca toți copiii noștri să înțeleagă că, în viața reală, totul are un cost. Fiecare serviciu pe care îl prestezi îți poate aduce un venit, și totuși, odată cu acest venit, apar și cheltuieli. Obișnuiam să avem un grafic care să listeze veniturile fiecărui copil și cheltuielile lui. Începând cu vârsta de cinci ani, dacă erau invitați la o zi de naștere, trebuiau să contribuie cu douăzeci si cinci sau cu cincizeci de cenți din banii proprii pentru darul cumpărat. Dacă doreau lecții de dans sau gimnastică, contribuiau nominal la asta în fiecare lună. Dacă doreau o înghețată în plus sau o jucărie, era de așteptat să plătească în totalitate pentru asta pe cont propriu. Ne-am dorit ca ei să plătească pentru acele activități, astfel încât să poată avea un sentiment de realizare privind activitățile la care participau și, de asemenea, să știe cum e să ai cheltuieli.

Este interesant de urmărit cum micile lor minți înțeleg în sfârșit ideea costurilor de oportunitate și cum încep să acorde prioritate cheltuielilor ca să reducă costurile și să crească economiile. Aceasta este o abilitate de viață care le va folosi, mai ales atunci când doresc să descarce aplicații sau să se aboneze la servicii lunare, cum ar fi Netflix, Hulu, Spotify sau Apple Music, care costă doar câțiva dolari – ca apoi să vadă

factura lunară, unde dintr-odată toate acele mici descărcări pot ajunge destul de costisitoare per total. Când înțeleg că banii economisiți le pot aduce dobândă, fără a fi nevoie să facă nimic, aproape că nu le vine să creadă. Atunci vor să economisească totul!

Munca din greu merită răsplătită

Brooklyn, Bailey și Kamri muncesc cu adevărat din greu, la școală, la activitățile lor extracurriculare, pe canalul lor YouTube, la cântatul și la spectacolele lor. Mulți dintre colegii lor (și chiar dintre adulți) se uită la noi și se gândesc: *Aș vrea să pot face asta* sau *O, ești atât de norocoasă* și alte lucruri de acest gen. Sigur, există un pic de noroc, dar nouăzeci și nouă la sută este vorba despre a munci din greu – iar fanii și următorii lor nu văd asta. Ei văd doar rezultatul final al acelei munci grele. Ceea ce văd urmăritorii într-un videoclip este doar vârful aisbergului.

Oamenii uită că administrăm o afacere. Marketingul, juridicul, managementul, finanțele, creativitatea, producția, postproducția și fotografia sunt parte din rutina noastră zilnică de lucru. Un clip de cinci minute poate necesita cu ușurință treizeci de ore de muncă înainte ca urmăritorul să îl vadă, iar aceasta este doar partea video a afacerii noastre. Adesea avem alte zeci de proiecte care se desfășoară concomitent. Acest program uneori crunt îi obligă pe copiii mei să fie mai concentrați. Nu au timp să piardă vremea sau să se implice în multe dintre dramele școlare normale. Au învățat să lucreze inteligent, să-și prioritizeze timpul și să înțeleagă cu adevărat valoarea banilor, mai mult decât au făcut-o majoritatea adolescenților de vârsta lor. Am avut simultan conversații despre verificarea conturilor și despre modul de utilizare a cardurilor de debit/credit în timp ce discutam și despre capitaluri proprii în companii, opțiuni pe acțiuni, perioade de contractare și probleme financiare mai complicate.

Pentru că am început să îi învățăm pe copii despre bani de la o vârstă atât de fragedă, cred că acest lucru le-a ajutat pe fetele noastre în urmă cu câțiva ani, când propriile lor cariere au început să dea roade. Cu gemenele, să zicem că un contract pentru brand ajunge la zece mii de dolari și, la început, sunt încântate și își spun: *Uau, zece mii o să ne crească simțitor fondurile pentru facultate!* Dar atunci Shaun se așază lângă ele și le spune cum, din acea taxă, un procent fix merge la

managerul lor, altul la agentul lor, altul la contabilul lor, altul la avocatul lor. Apoi, sunt costuri interne pentru angajați, plata în avans a impozitelor, așa încât suma pe care o pot pune deoparte pentru colegiu este mult mai redusă. (Încurajăm întotdeauna să doneze, fie bisericii noastre, fie altor organizații caritabile.) Când le explică fetelor cum funcționează sistemul de plăți, ele fac ochii tot mai mari pe măsură ce își dau seama că există un cost definit pentru afaceri. Nu este niciodată vorba doar de creștere economică, așa cum ne-am dori cu toții. Apoi trebuie să găsești mai multe modalități de a reduce eficient acele costuri, iar noi știm că acele lecții timpurii despre cheltuieli au fost însușite.

Fetele mele sunt, de asemenea, implicate în conversații despre utilizarea profiturilor pentru a le reinvesti în celelalte proiecte, cum ar fi produsele lor de marcă, muzica sau noul rimel recent lansat pe piață. Învață că e nevoie de muncă grea, precum și de investiții financiare pentru a face mai mulți bani.

În afara economiilor, veniturile care le rămân fetelor sunt mai mult decât suficiente pentru filme și nopți în oraș sau pentru a cumpăra înghețată cu prietenii. Își cumpără laptopuri pentru școală și au propriile conturi de Amazon Prime. Venitul lor le-a ajutat să plătească pentru jumătate din mașina lor. Fetele muncesc din greu și merită să aibă veniturile pentru care lucrează – nu își doresc nimic, dar sunt foarte atente cu ceea ce au. Datorită expunerii precoce la planificarea bugetului, acum sunt capabile să fie implicate în conversații mult mai profesioniste despre finanțe și înțeleg cum să-și gestioneze banii și fondurile de pensie.

Aceasta este o abilitate de viață de neprețuit și care, să sperăm, le va ajuta atât pe ele, cât și pe copiii lor pe termen-lung.

Sfaturi pentru învățarea gestionării banilor:

- Începe de când sunt mici.
- Nu îi plăti pentru treburi casnice obișnuite.
- Oferă-te să plătești doar pentru sarcinile suplimentare de prin casă.
- Cere-le să înceapă să plătească pentru cheltuieli mici. Încă de când erau mici, i-am pus pe copiii noștri să plătească douăzeci și cinci de cenți pentru cadourile aniversare ale prietenilor etc. Acesta a fost un mod supersimplu de a-i menține implicați și de a-i face conștienți de propriile finanțe.

- Nu te feri să-i implici în conversații despre bani.
- Permite-le copiilor să plătească pentru unele dintre propriile privilegii, cum ar fi Spotify, Netflix și telefonul lor. Copiii au grijă și apreciază mai mult lucrurile atunci când au pielea pusă în joc.
- Crește treptat costul articolelor pentru copiii tăi, împreună cu veniturile lor, la fel cum se întâmplă cu inflația în viața reală și continuă conversațiile financiare pe măsură ce cresc.
- Fii sincer cu ei în legătură cu banii, cu beneficiile și capcanele acestora.
- Învață să spui „nu ne permitem".

PLANIFICAREA BUGETULUI PENTRU COPIII MAI MICI

Acestea sunt calculele pe care ne-am așteptat să le facă copiii când aveau între patru și zece ani. Calculele erau ușor de făcut dacă erau deștepți și atenți cu banii lor. Ne-am dorit să fie o metodă viabilă, dar care să îi oblige să se gândească la banii lor și la modul în care îi cheltuiau. De asemenea, primeau bani la zile de naștere, de la bunici și din câștigul făcut pentru joburile suplimentare. I-am plătit cu o lună înainte de a începe să le percepem „facturile", astfel încât să aibă întotdeauna un mic avans. Dacă rămâneau vreodată fără, puteau împrumuta bani de la noi, dar trebuiau să ni-i dea înapoi cu dobândă. Dacă era vorba de lucruri precum „reparații bicicletă" sau „obiecte pierdute sau deteriorate", încercam să îi încurajăm să fie responsabili și să aibă grijă de bunurile ce le-au fost date – noi acoperind uzura normală.

4 ani (1 dolar/săptămână)

10 procente donații

10 procente economii

0,25 cenți per cadou pentru zilele de naștere ale prietenilor

0,25 cenți per cadou de Crăciun pentru rude

0,10 cenți pentru lumina lăsată aprinsă sau ușa din față lăsată deschisă

5 ani/preșcolar (1,25 dolari/săptămână)

10 procente donații

10 procente economii

0,25 cenți per cadou pentru zilele de naștere ale prietenilor

0,25 cenți per cadou de Crăciun pentru rude

0,25 cenți per film sau excursie

Plătește pentru obiectele pierdute sau deteriorate (sume rezonabile)

0,25 cenți pe lună pentru vioară/pian

0,10 cenți pentru lumina lăsată aprinsă sau ușa din față lăsată deschisă

6 ani/grădiniță (1,50 dolari/săptămână)

10 procente donații

10 procente economii

0,50 cenți per cadou pentru zilele de naștere ale prietenilor

0,50 cenți per cadou de Crăciun pentru rude

0,50 cenți per film sau excursie

0,50 cenți pe lună pentru vioară/pian

Plătește pentru obiectele pierdute sau deteriorate (sume rezonabile)

1 dolar pentru hainele de școală

1 dolar pentru rechizite

1 dolar pentru orice drumeție

0,10 cenți pentru lumina lăsată aprinsă sau ușa din față lăsată deschisă

7 ani/clasa întâi (1,75 dolari/săptămână)

10 procente donații

10 procente economii

1 dolar per cadou pentru zilele de naștere ale prietenilor

Orice reparații pentru bicicletă

Orice articol pierdut sau deteriorat

Excursii cu școala (până la 2 dolari)

5 dolari pentru haine/rechizite școlare

Materialele școlare suplimentare (extra față de cumpărarea rechizitelor școlare)

Film sau suveniruri din vacanță (de la magazine unde totul costă 1 dolar)

Orice lucru suplimentar pentru distracție

0,25 cenți pentru lumina lăsată aprinsă sau ușa din față lăsată deschisă

8 ani/clasa a doua (2 dolari/săptămână)

10 procente donații

10 procente economii

2 dolari per cadou pentru zilele de naștere ale prietenilor

1 dolar/lună haine

1 dolar/lună pian

2 dolari pentru rechizite obișnuite (taxă unică)

Articole pierdute sau deteriorate

Reparații bicicletă

Cadouri de Crăciun pentru rude

Excursii cu școala (până la 2 dolari)

Dulciuri la film sau în excursie

Activități școlare (pungi cu bomboane, farfurii etc.)

0,50 cenți pentru lumini lăsate aprinse sau uși deschise

Penalizări pentru întârziere retur la bibliotecă

7 dolari pentru haine/rechizite școlare

9 ani/clasa a treia (3 dolari/săptămână)

10 procente donații

10 procente economii

3 dolari per cadou pentru zilele de naștere ale prietenilor

2 dolari/lună haine

2 dolari/lună pian

Articole pierdute sau deteriorate

Reparații bicicletă

Cadouri de Crăciun pentru rude

Excursii cu școala (până la 5 dolari)

Activități școlare (pungi cu bomboane, farfurii etc.)

0,50 cenți pentru lumini lăsate aprinse sau uși deschise

Penalizări pentru întârziere retur la bibliotecă

Benzină mama pentru călătorii suplimentare

10 dolari pentru haine/rechizite școlare

10 ani/clasa a patra (4 dolari/săptămână)

10 procente donații

10 procente economii

4 dolari per cadou pentru zilele de naștere ale prietenilor

3 dolari/lună haine (dacă este cazul)

3 dolari/lună pian

Articole pierdute sau deteriorate

Reparații bicicletă

Cadouri de Crăciun pentru rude

Excursii cu școala

Activități școlare (pungi, pahare etc.)

0,50 cenți pentru lumini lăsate aprinse sau uși deschise

Penalizări pentru întârziere retur la bibliotecă

Benzină pentru călătorii suplimentare

13 dolari pentru rechizite (pentru tot anul)

2 dolari/lună pentru ziua de pizza (opțional)

2 dolari/lună pentru lentile (dacă este cazul)

Soluție pentru lentile

CAPITOLUL 10
Brigada familiei

În acest capitol, îți voi arăta cum să aplici regulile casei tale în viața de zi cu zi.

Datoria noastră ca părinți este să le oferim copiilor noștri cele mai bune oportunități pentru a avea succes, doar că parentingul nu este la fel pentru toată lumea. Chiar dacă ai un singur copil, îți vei dori totuși să îți adaptezi strategiile la personalitatea și la nevoile sale unice – și să scornești unele noi care te pot face să gândești creativ.

Având gemeni, noi am ajuns repede la concluzia asta. S-ar putea crede că gemenii identici se comportă la fel sau că pot fi educați la fel, dar devine evident destul de devreme că fiecare dintre gemeni are propria personalitate unică. Un geamăn are nevoie de mai mult somn, de exemplu, în timp ce celălalt cere mai multă mâncare. Un geamăn învață mai repede să meargă pe bicicletă, în timp ce celălalt învață mai repede să citească. Nu puteam pur și simplu presupune că ambii vor face totul exact la fel, așa că a trebuit să ne adaptăm.

Toate aspectele legate de parenting se încadrează într-un concept similar: acela că *nu* este la fel pentru toată lumea!

„Învață și acționează“

Să ai șase copii este un memento minunat că lumea nu se învârte în jurul unei singure persoane. Toată lumea știe că trebuie să se integreze, să se ajute reciproc și să se simtă bine. În seara aceasta ar putea fi meciul de baschet al lui Kamri, iar mâine Rylan va fi la gimnastică. Fiecăruia îi vine rândul și nimeni nu este niciodată pe deplin în centrul atenției zile în șir. Suntem implicați cu toții în asta, ceea ce ne face să ne sprijinim reciproc pentru a reuși. Biserica noastră evidențiază deseori nevoia de a „învăța și de a acționa“, concept care este deseori întâlnit în lumea afacerilor și pe care biserica noastră l-a proclamat de când mă știu. Asta înseamnă că părinții trebuie

să îi *învețe* pe copii principiile corecte și apoi să îi lase pe ei să *acționeze* singuri, folosindu-se de aceste principii. Tot ce poți face tu este să îți dai silința să le arăți care e calea corectă, însă nu poți forța lucrurile. Copiii au propriul lor mod de acționa. Nu fac întotdeauna alegerile corecte, dar trebuie și să învețe din acele greșeli.

Sper ca principul „Învață și acționează" să devină una dintre cele mai importante reguli în familia ta. Copiii sunt inteligenți și capabili și se vor ridica la înălțimea așteptărilor când știu că ai încredere în ei. Chiar și Paisley, care este încă mică, știe că este responsabilă pentru strângerea jucăriilor ei. Copiii noștri au nevoie de libertatea de a crește, de a explora, de a face greșeli și de a face față consecințelor. De asemenea, au nevoie de tine să le dai instrumentele necesare pentru a porni la drum și a-și crea abilitățile. Dacă au fost învățați bine, se vor guverna singuri.

Acest lucru este important în special în era noastră digitală, unde copiii noștri văd atât de multă lipsă de respect în mediul online – atât la colegii lor, cât și la adulți – iar cei lipsiți de respect nu sunt trași la răspundere în majoritatea cazurilor. Acest lucru a fost remarcat în ultima vreme în special în lumea digitală, unde unele dintre cele mai mari vedete YouTube sunt băieți care, în videoclipurile lor, nu respectă regulile, normele culturale, legile și chiar sfințenia vieții. (Unul, în special, un YouTuber extrem de popular pe nume Logan Paul, a provocat furie în rândul oamenilor: pe când era în Japonia, făcând drumeții la baza Muntelui Fuji într-o zonă supranumită „Pădurea sinucigașilor", s-a împiedicat de un bărbat care se sinucisese recent, l-a filmat și a *glumit* despre asta. Mulți dintre fanii lui sunt copii, așa că acest lucru a fost șocant de ofensiv și de tulburător, iar el ar fi trebuit să presupună că vor fi și copii mici care aveau să vadă filmarea.)

NOȚIUNEA DE A I SE CUVENI

În această epocă digitală, copiii noștri au uneori sentimentul că li se cuvin lucruri, indiferent dacă este vorba despre fetele răutăcioase sau despre copiii răsfățați care știu că mami și tati vor face orice este nevoie ca orice situație neplăcută să dispară. Când eram copil, nu aveam foarte multe și nici familia lui Shaun nu avea. Dar ambii am avut suficient și ne-am simțit bogați. În ziua de astăzi, cred că rețelele de socializare au înrăutățit acest sentiment de a crede că ți se cuvine una sau alta pe măsură ce implantează o imagine falsă în mintea copiilor cu privire la ceea ce este normal și ceea ce nu. Fotografiile

„perfecte“ postate pe Instagram le întăresc copiilor ideea că este dreptul lor la o vacanță pe plajă și la bronzul perfect, indiferent dacă acest lucru este sau nu realizabil pentru bugetul familiei. Poveștile și clipurile din rețelele de socializare care înfățișează copii ce fac probleme la școală, care consumă droguri sau care adoptă alte comportamente riscante și scapă fără probleme prezintă ideea că acest tip de atitudine este normal și chiar de dorit.

Uneori, chiar și părinții încurajează acest tip de comportament, permițându-le copiilor să nu simtă niciodată consecințele acțiunilor lor sau chiar scuzându-le comportamentul greșit, spunând: „copiii sunt copii.“ În urmă cu câțiva ani, niște elevi de la școala unde învață gemenele noastre au fost testați pozitiv pentru consumul de droguri și nu au trebuit să suporte nicio consecință, deoarece părinții lor au contestat legalitatea celor întâmplate. A fost frustrant pentru școală, mai ales că elevii care au respectat regulile au văzut lipsa de consecințe pentru aceia dintre ei care le încălcaseră. Din fericire, în anul următor, școala a pus toți părinții să semneze derogări clare pentru cazurile în care un student este găsit cu droguri sau este testat pozitiv pentru consumul de droguri. Trebuia să fie necesară o astfel de acțiune? Nu, dar a fost o lecție foarte valoroasă pentru copiii noștri: să vadă ce se întâmplă atunci când părinții nu știu să-și lase copiii să-și asume consecințele propriilor acțiuni.

Nervi, dreptate și rivalitate între frați

Pe cât de drăguți și adorabili pot fi, copiii te vor face să te îndoiești de abilitățile tale de părinte pe măsură ce cresc. Mai mult ca sigur vor învăța să te manipuleze, astfel încât să obțină ce își doresc. E o adevărată nebunie să observi cât de devreme o pot face! Apoi, pe măsură ce vor apărea mai mulți copii în familie, se vor ivi și noi provocări legate de cum să faci față copiilor în faza lor de „nu este corect“ sau cum să arbitrezi eficient o competiție acerbă și/sau neînțelegerile dintre doi sau mai mulți frați. N-ar putea să redevină niște bebeluși adorabili?

Copiii tăi vor ști întotdeauna exact cum să te scoată din sărite

Fiecare copil se naște cu o personalitate diferită, însă cu toții au un al șaselea simț cu totul aparte: capacitatea magică de a-ți găsi punctele slabe și de a-ți zgândări fix nervul care te va scoate garantat din sărite.

Unul dintre cele mai mari eșecuri ale mele, în calitate de mamă, este să fiu prinsă prea mult în managementul zilnic al

familiei mele. Sunt șase copii, iar Shaun și cu mine lucrăm amândoi; suntem în permanență cu ochii în patru în încercarea de a ține totul sub control. Sunt o multitudine de lucruri de care să ne ocupăm. Uneori, mă concentrez prea mult pe detalii și uit să las lucrurile să meargă de la sine și să renunț la prudență, măcar o zi. Ar trebui să mă relaxez mai mult și să mă bucur mai des de micile momente. Copiii mei și-au dat seama că dacă pun unul dintre serialele mele preferate, cum ar fi *Downton Abbey* sau *Victoria*, de obicei mă opresc din lucru, fac popcorn și mă relaxez, ascultând discuțiile despre istorie și urmărind seriale pentru fete, în timp ce stau sub o pătură alături de ei.

Un factor care ne îngreunează nouă treaba este acela că, pe lângă relația normală dintre frații și părinții unei familii mari, trebuie să mai și lucrăm alături de copiii noștri și să jonglăm între rolul de părinte și cel de manager. Câteodată trebuie să spunem: „Bine, vom avea o întâlnire chiar acum. Acum sunt șefa, după care mă voi întoarce la a fi mama." Trebuie să ai grijă să nu amesteci cele două roluri. Trebuie întotdeauna să-mi dau seama dacă este o zi în care mă enervez ușor – de exemplu, când copiii sunt stresați de la școală sau când, din cauza hormonilor, au erupții pe piele – și evaluez dacă trebuie să dau înapoi și să revin asupra problemei într-o altă zi, când vor putea să se descurce cu gestionarea ei.

De asemenea, mi-am dat seama că, de multe ori, copiii au nevoie doar de acceptare sau de validare. Ne scot din sărite fiindcă au nevoie de noi și este de datoria noastră să *nu* explodăm de nervi, mai ales atunci când suntem stresați sau obosiți. În plus, am constatat că, atunci când copiii încep să mă provoace, insist să mănânce ceva sau să doarmă puțin, după care aproape întotdeauna se calmează. Copiii au nevoie de momente de inactivitate mintală și fizică pentru a se reface, exact ca adulții. Este o resetare cerebrală sănătoasă.

Viața nu este corectă

Încă pot vedea clar chipul mamei mele, cum mă privea în ochi pe când eram doar o fetiță și mă duceam la ea plângând, supărată pentru că aveam impresia că surorile mele aveau parte de tratament preferențial față de mine. „Nu este corect", îi spuneam cu lacrimi în ochi.

Nu știu de ce mă mai deranjam, pentru că știam oricum că răspunsul ei avea să fi veșnicul: „Cine ți-a spus că viața este corectă?"

Pe atunci, pur și simplu nu înțelegeam. Îmi amintesc cum îmi ziceam: *Nu este corect că viața nu este corectă! Despre ce vorbești, mami? Dacă mă iubești pe mine și le iubești și pe surorile mele, atunci ar trebui să ne tratezi pe toate la fel! Pur și simplu, nu este corect!*

Abia după ce am avut propriii copii, mi-am dat seama că îi iubești pe toți profund și în egală măsură, dar nu chiar *egal*, pentru că toți sunt diferiți. Îi iubești în egală măsură, dar în modurile în care are fiecare nevoie să fie iubit. Tipul de atenție de care are nevoie Copilul A nu va fi la fel cu al Copilului B, nici măcar în cazul gemenilor identici. Unul ar putea avea nevoie să petreci mai mult timp cu el. Celălalt poate vrea doar să i se spună că face o treabă bună. Unul ar putea avea dificultăți în a învăța, deci cel care este un elev de zece pe linie nu are nevoie de la fel de mult timp pentru teme, iar acest lucru poate crea un dezechilibru temporar în ceea ce privește atenția și timpul oferit.

La noi în familie, „corect" se rezumă doar la drepturile pe care le au în casa noastră. Printre aceste drepturi se numără mâncarea, adăpostul, îmbrăcămintea, îngrijirile medicale și dragostea. Acestea le primesc necondiționat pentru simplul fapt că fac parte din gospodăria noastră. Fiecare copil primește cantitățile corecte din toate aceste lucruri și poate fi sigur că nu îl vom priva de elementele respective.

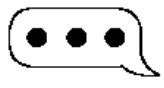
Totuși, când vine vorba despre privilegii, situația este diferită. Un privilegiu este abilitatea de a primi beneficii extra în funcție de comportament și de bugetul familiei, cum ar fi un telefon mobil, lecții de dans, computere sau prieteni care rămân peste weekend. Acestea nu vor fi întotdeauna corecte. Doar pentru că Brooklyn era pregătită pentru un telefon mobil la treisprezece ani nu înseamnă că și Rylan era. Dacă prietenii lui Kamri rămân peste weekend la noi, nu înseamnă neapărat că la fel se va întâmpla și în cazul celorlalți copii. Acestea sunt variabile care sunt date și luate în funcție de capacitatea copiilor de a demonstra stăpânirea anumitor abilități, respectarea regulilor din sistemul familial sau de posibilitatea familiei de a și le permite. În lumea Pinterest sau Instagram, totul arată perfect și pare a fi un drept. Copiilor le este greu să facă deosebirea dintre cele două. Chiar și părinții pot cădea în această capcană, punând o presiune suplimentară asupra lor pentru a avea casa de vis, mobilierul de ultimă modă, cea mai scumpă mașină, petrecerea aniversară

superexagerată pentru un copil de 2 ani, toate în încercarea de a afișa imaginea ideală a perfecțiunii în fața cunoscuților.

În casa noastră, încercăm să subliniem ideea că pur și simplu nu există corectitudine. Daxton a avut nevoie de aproape la fel de multă atenție cât toate fetele laolaltă, ceea ce a necesitat un răspuns imediat și continuu din partea noastră, iar el a avut nevoie de acest lucru de la o vârstă fragedă. Este corect? Nu. Este necesar? Da. Vor înțelege copiii? Da. S-ar putea să genereze certuri, dar, în adâncul sufletului, atâta timp cât ești pe deplin sincer cu ei și le explici situația, ei vor înțelege. Întotdeauna trebuie să fii sincer față de ceilalți copii și să le spui: „Uite, știu ce s-a întâmplat când aveai vârsta cutare, dar iată care este situația acum și trebuie să respectăm regulile pentru a face ca lucrurile din familia noastră să funcționeze fără probleme. Doar pentru că regulile se schimbă nu înseamnă că te iubesc pe tine mai puțin și pe el mai mult. Înseamnă doar că situația este diferită."

În plus, oricine are gemeni identici a trecut prin scenariile cu „Nu este corect".

Shaun: Știu cât de important este acest lucru pentru că și eu sunt un geamăn. În copilărie, am fost mereu Brande și Shaun, luați laolaltă. Adesea, am simțit că sunt geamănul secundar, pentru că Brande era cea mai mare. Copil fiind, mi-a fost greu să descopăr cine sunt din cauza sentimentului că nu eram decât cealaltă jumătate a surorii mele, și nu eu însumi, o entitate individuală. Mi-am petrecut mult timp spunându-mi că nu este corect și, de fapt, nici nu era. A fost o lecție pe care a trebuit să o învăț.



Știind prin ce a trecut Shaun, am hotărât să ne înscriem gemenele în clase diferite de îndată ce au început să meargă la școală, astfel încât să își poată face propriile grupuri de prieteni, oamenii să nu le confunde și să nu devină competitive între ele. Dar, în mod firesc, dacă Brooklyn era invitată la o petrecere la care Bailey nu era sau invers, ne trezeam cu plângeri interminabile despre nedreptate: „De ce ea poate să meargă și eu nu? Și eu o cunosc pe Emily!"

În astfel de situații, a trebuit să spunem: „Îmi pare rău. Viața nu este corectă. Îmi pare rău că mama lui Emily nu știe că sunteți două. Emily este prietena lui Brooklyn, nu a ta." Din fericire, fetele noastre au învățat să gestioneze aceste situații

destul de bine. Încă se mai iau la ceartă între ele din când în când, dar au cu siguranță propriile identități și cercuri de prieteni în interiorul cărora se dezvoltă frumos.

Și apoi, ce a funcționat atât de bine pentru primii trei copii, pur și simplu nu a mai funcționat la fel de bine pentru următorii doi.

De îndată ce a apărut Rylan, urmată de Dax, a trebuit să ne regândim multe dintre strategii – pur și simplu au spart tiparele! Rylan are o personalitate surprinzător de unică și este propriul ei creator. Nu pare deloc intimidată de faima și de popularitatea celor trei surori mai mari. De asemenea, nu o deranjează că au profilurile din social media mai urmărite decât al ei; are la fel de mult talent muzical ca Brooklyn și Bailey, dar, cu toate acestea, nu este interesată momentan să înregistreze clipuri sau să compună cântece, deși este admirată pentru încrederea ei uimitoare; într-o bună zi, va fi o adevărată deschizătoare de drumuri. Cele trei fete mai mari păreau să se alinieze perfect tocmai cu regulile ale căror limite le forța Rylan. Viața era un joc uriaș pentru ea și am învățat repede că, pentru a o menține pe Rylan motivată sau interesată de reguli, trebuia să transformăm totul într-un joc. Celor trei copii mai mari puteam să le spunem: „Strângeți-vă jucăriile“, și ele ar fi ascultat. Lui Rylan trebuia să îi spunem: „Câte jucării poți aduna în următoarele cinci minute?“

Dax este de trei ori excepțional (cu ADHD, toate cele trei subtipuri, nivelul 1 de autism și dotat intelectual), iar medicamentele pe care trebuie să le ia pentru a se simți bine îi taie pofta de mâncare. Deci, în timp ce restul familiei încearcă să mănânce sănătos și să se țină departe de deserturi, el *trebuie* să mănânce o înghețată în fiecare seară, înainte de culcare, la indicațiile exprese ale medicului, doar pentru a mai compensa din lipsa acută de calorii. Desigur că surorile lui înțeleg de ce trebuie să facă asta, dar văd câteodată întipărit în privirile lor acel „Nu este corect“, dorindu-și și ele ceva dulce seara.

Evident, nu este corect…, dar așa stau lucrurile. Până la urmă, ceea ce nu este corect de fapt este motivul pentru care Dax trebuie să ia medicamente. Așa stau lucrurile și trebuie să ne descurcăm în felul nostru!

Înțelegerea faptului că viața nu este corectă este una dintre acele lecții pe care toți copiii trebuie să o învețe – atât în lumea reală, cât și în cea digitală. Este ceea ce îi ajută să se dezvolte, să descopere la ce sunt buni în loc să se uite la alții și să se

simtă defavorizați. De ce are cutare haine atât de drăguțe, o voce atât de frumoasă, o casă mai mare, o mamă care nu lucrează și care nu lipsește niciodată de la evenimentele sportive ale copilului? De ce are cutare atât de multe vizualizări pe YouTube pentru vloguri atât de banale? Păi pentru că viața nu este corectă. Nu a fost niciodată și nici nu va fi. Poate părea dur, dar aceasta este realitatea și îți poți pregăti copiii încetul cu încetul să conștientizeze acest fapt înainte ca viața să îi doboare. Lasă-i să învețe această lecție încă de la o vârstă fragedă, atunci când miza este scăzută și vor putea persevera, în ciuda acestui fapt.

Rivalitatea între frați

Strâns legat de ideea că „Viața nu este corectă" se află spectrul rivalității între frați. Având în vedere că Shaun are o soră geamănă și că primii noștri copii sunt gemeni, știm multe despre asta! Avem mare noroc că Brooklyn și Bailey au personalități liniștite și multe interese similare, așa că am avut parte de polemicele tipice, dar am scăpat de dramele devastatoare care pot îngreuna creșterea gemenilor sau a fraților, în general. Când erau mici, mi-am făcut multe griji că una dintre ele va avea note mai mari sau că una va fi o atletă mai bună și că cealaltă va avea de suferit. Am fost norocoși că, în general, au fost la egalitate.

Când lucrurile s-au întâmplat altfel, am fost extranorocoși că fetele s-au sprijinit reciproc în loc să intre în competiție una cu cealaltă. Când gemenele erau în clasa a patra, s-au înscris amândouă la concursul de silabisire. Desigur, am exersat cu ambele. La concurs, gemenele ne-au surprins ajungând până în runda finală, după ce i-au învins pe ceilalți concurenți de clasele a patra și a șasea. În curând, au ajuns în top cinci și apoi în top trei, în final rămânând doar ele două în concurs. Pe cât de superentuziasmată eram știind că una dintre ele va câștiga… pe atât de stresată eram știind că una dintre fetele mele va pierde. Au urcat și au coborât alternativ în clasament pentru mai multe runde, până când, în cele din urmă, Brooklyn a silabisit ceva greșit în timp ce Bailey a reușit să spună corect pe litere, Bailey ajungând să ocupe primul loc. Am fost atât de mândră când, de îndată ce Bailey a silabisit corect, Brooklyn a fugit la Bailey, a îmbrățișat-o cu putere și a început să țopăie de fericire, sărbătorind împreună cu sora ei în loc să se întristeze pentru că a ocupat locul doi.

Cu frații, trebuie să fii ca o giruetă. Asta înseamnă să fii părinte. În cel mai fericit caz, stâlpul este bine fixat în pământ

(stâlpul tău fiind principiul „Învață și acționează"), dar în fiecare zi girueta din vârf va indica o direcție diferită. Știi că nu poți controla vântul, deci trebuie să fii flexibil. Înveți că esența unui părinte bun este să accepte că lucrurile se schimbă și nu să presupui că ceea ce funcționează pentru copilul A va merge și pentru copilul B. Afli ce funcționează pentru fiecare copil, astfel încât să te poți adapta și să poți schimba modul în care îi educi și îi disciplinezi pe fiecare dintre copiii tăi în parte, astfel încât să fie cât mai eficient pentru ei (și pentru tine!).

Fiecare vine cu propriul pachet de puncte forte și de puncte slabe – doar că unii copii au abilități mai ușor de observat decât alții. Aceasta poate fi o problemă atunci când un copil are un talent sau o pricepere unică, iar celălalt frate nu o are, mai ales când este vorba despre ceva pe care societatea actuală îl consideră de valoare, cum ar fi talentul artistic, atletismul sau modellingul. Mi-aș dori să se vorbească mai mult și să se pună în valoare și alte talente care sunt mai puțin vizibile. A fi amabil, răbdător sau organizat este un talent. Rylan, de exemplu, are o capacitate înnăscută de a-și păstra calmul chiar și în situații stresante și intense, iar acesta *este* un talent. Altminteri, ar fi greu din multe puncte de vedere să calce pe urma lui Brooklyn, Bailey și Kamri, dar, sinceră să fiu, pe Rylan nici nu o preocupă acest lucru. Ea e fericită să-și vadă de treaba ei în felul ei. Câtă încredere are în forțele proprii, care este încă un talent în sine!

RYLAN, KAMRI ȘI BROOKLYN NE VORBESC DESPRE RIVALITATEA ÎNTRE FRAȚI

Rylan: Rivalitatea dintre frați nu are loc doar acasă, deși nu sunt geloasă pe surorile mele mai mari. Brooklyn și Bailey au fost niște eleve foarte bune; dar una este ca profesorii mei să se aștepte să fiu o elevă bună și conștiincioasă, și alta este să aibă aceste așteptări de la mine doar pentru că surorile mele s-au descurcat bine la cursuri și ar trebui să fie la fel și în cazul meu. Nu este corect.

Kamri: Există o oarecare rivalitate între mine, gemene și Rylan, pentru că Rylan este o persoană complet diferită. În realitate, e o cântăreață mai bună decât noi toate, chiar dacă nu prea ne comparăm vocile între noi. Eu sunt mai mult partea instrumentală pentru ea; eu cânt la chitară pentru ea și ea cântă la voce pentru mine. Încă nu este interesată să aibă propriul canal YouTube, dar cu siguranță se simte mult mai încrezătoare

să cânte în fața publicului decât era cu doar câteva luni în urmă. Am încercat să o forțeze să iasă din cochilia ei. Fac înregistrări video împreună cu ea și le postez pe Instagram sau pe Snapchat, apoi îi arăt toate feedbackurile pozitive. Mi-a spus că încă nu are propriul canal pentru că nici măcar nu știe ce ar prezenta pe el! Dar este incredibil de talentată.

Deseori, ceilalți frați se simt lăsați la o parte acolo unde sunt și gemeni la mijloc, deoarece aceștia vor avea întotdeauna o anumită legătură; sunt conectați genetic și chimic. În urmă cu câteva săptămâni, mă uitam la niște clipuri de familie și am observat că gemenele petreceau mereu timpul împreună și se jucau împreună, iar eu mă simțeam foarte bine stând în altă parte și jucându-mă de una singură. Simt că întotdeauna am fost așa. Eu petrec timp cu mine însămi, iar gemenele s-au avut una pe cealaltă dintotdeauna, așa că s-a rezolvat perfect.

Acum că gemenele au plecat la facultate, ne lipsesc tuturor, cu siguranță, dar este plăcut că eu și Rylan petrecem mai mult timp împreună. Fiind mai mari, Brooklyn și Bailey primeau mai multă atenție. Mai ales în ultimii ani, trebuia să facem multe lucruri pentru gemene când plecau în turneu. Ele primeau mai multe haine, iar eu și Rylan primeam ce nu mai purtau ele. Abia de anul acesta, pentru că am crescut mai înaltă decât gemenele, primesc și eu haine noi! Rylan este doar puțin mai înaltă decât ele, așa că hainele vor pleca de la mine la Rylan, apoi la Brooklyn și la Bailey! Îmi place asta!

Brooklyn: Să am rețele de socializare, mai ales pe telefon, îmi oferă un refugiu în fața rivalității dintre frați, mai ales când suntem toate acasă și stăm una pe capul celeilalte.

Timpul petrecut împreună trebuie să fie timp petrecut împreună

Având o familie numeroasă și o afacere de succes, nu avem mult timp liber, așa că lipsa de cantitate o compensăm concentrându-ne pe calitate. Timpul petrecut împreună nu trebuie să fie lung, dar trebuie să fie hiperconcentrat. Trebuie să fii prezent și pe deplin implicat în moment. Trebuie să asculți fără să întrerupi. Copiii tăi vor ști mereu când ești cu gândul în altă parte!

O dată – bine, poate de mai multe ori – am promis să petrec timp cu una dintre fiicele mele în timp ce îmi terminam munca. Tastam de zor la laptop, iar ea a început să îmi povestească ceva. Dintr-odată, mi-am dat seama că fiica mea

tot repeta „Mami, mami!“ de câteva secunde și am întrebat-o ce vrea. „Nu mă ascultai, mami.“ I-am cerut scuze și a reînceput să-mi povestească, dar, curând, mintea mi-a fugit din nou pentru că trebuia să scap de acel ultim e-mail – și am dat-o încă o dată în bară!

Când îți faci timp pentru copiii tăi, fă-o pe bune!

Copiii noștri știu că trebuie să contribuie cu toții la buna funcționare a familiei. Dacă eu sau Shaun nu putem să-i citim lui Paisley într-o seară pentru că suntem plecați, una dintre fete intră în acțiune, iar Paisley are parte de atât de importantul timp alocat cărților și de îmbrățișările care o ajută să se liniștească și să se simtă iubită înainte de culcare.

Gestionarea rezolvării mai multor lucruri simultan a devenit mult mai ușoară de-a lungul timpului. Când Dax avea nevoie să-și exerseze cititul și Paisley să i se citească, l-am ținut pe Dax alături de mine ca să-i citească cu voce tare surorii sale mai mici. Strălucea de mândrie, iar Paisley a petrecut timp atât cu mine, cât și cu fratele ei. Factorul „frați“ a permis familiei noastre să realizeze mai multe decât am fi putut altfel.

Totuși, a petrece suficient timp de calitate cu copiii este una dintre cele mai dificile provocări cu care se confruntă părinții, mai ales atunci când copiii au numeroase activități extracurriculare și sunt *ocupați* mai tot timpul. Este și mai greu când copiii cresc și nu mai stau la fel de mult pe acasă. Din fericire, de multe ori reușim să comunicăm cel mai bine când suntem în mașină în drum spre cursul de atletism, în loc să le citesc seara așa cum obișnuiam să fac când erau mici. Sau când momentele de unu-la-unu se transformă în zece sau douăzeci de minute petrecute în dormitorul lor, vorbind sau bombănind despre orice s-a întâmplat important peste zi, și asta este deseori fix de ce au nevoie copiii pentru a-i face să se simtă iubiți și prețuiți. Trebuie să îți faci timp.

Când lupta pare a nu se termina niciodată

Ce faci când certurile dintre ei nu se mai opresc? „Îmi suflă în ceafă!“ sau „Îmi invadează spațiul personal!“ Iată câteva sugestii:

- Invocă o întrunire de familie (vezi secțiunea următoare) și discută deschis despre comportamentele pe care le observi. Dacă faci parte din problemă, admite deschis și cere-ți scuze pentru asta. Explică modul în care comportamentul și

haosul sunt supărătoare pentru toată lumea, cum armonia din cămin se pierde și cere copiilor sugestii cu privire la ce se poate face pentru remedierea situației. Cheia aici este să ascultăm și să lăsăm copiii să ofere soluții. Tu, ca părinte, ar trebui să mediezi discuția, nu să vorbești tot timpul.

- Laudă-ți copiii când se înțeleg bine. Încurajarea pozitivă funcționează mult mai bine decât cea negativă.
- Pune-i pe copii să stea în următoarele ore complet izolați unul de altul. Nu au voie să vorbească între ei, să mănânce împreună sau să se joace împreună. Vei descoperi repede că, pe la jumătatea timpului stabilit, vor putea să se poarte frumos.
- Implementează un joc de tras sarcini la sorți. Nimic nu oprește certurile copiilor mai bine decât obligația celor neascultători de a trage la sorți o sarcină de îndeplinit din bolul plin cu douăzeci de treburi gospodărești, scrise fiecare pe câte o foaie de hârtie. Dacă se plâng atunci când realizează acea sarcină sau continuă să îl tachineze pe celălalt copil, spune-le că tocmai au mai câștigat o tragere la sorți din bolul cu sarcini. Funcționează de fiecare dată!
- Am pus adesea copiii certăreți în încăperea cea mai îndepărtată de locul în care lucrez, spunându-le că nu pot ieși până nu spun douăzeci de lucruri frumoase despre celălalt, alternând între ei. Nu durează mult până îi auzi chicotind și râzând din cameră, iar când îți demonstrează că au terminat, vor pleca prieteni mai buni decât înainte.
- Ai auzit vreodată despre tricoul înțelegerii*********? Se găsește online. ☺
- Dacă toate acestea dau greș și nu știi ce să mai faci, sun-o pe *bunica*!

Pregătirea unor întruniri de familie de succes

Întrunirea de familie este o întâlnire în care membrii poartă o discuție despre o anumită problemă. Aceasta trebuie să fie una deschisă și onestă, nu un prilej de învinovățire. Toată lumea ar trebui să fie implicată – chiar și copiii mici, pentru a ști că opinia lor este apreciată. Este important să stabilești parametrii înainte de prima ședință, astfel încât niciun copil să nu se simtă încolțit. Iată ce poți face:

- Planifică întâlnirea din timp și eliberează programul tuturor, astfel încât să nu existe probleme care să intervină (cum ar fi faptul că un copil trebuie să studieze pentru un test important ce are loc a doua zi).
- Pregătește o agendă precisă pentru discuție. De obicei, ședințele funcționează cel mai bine dacă abordezi câte o problemă pe rând. De obicei, părinții sunt cei care prezidează, dar pot să o facă și copiii dacă sunt mai puternic afectați de un subiect anume.
- Întâlniți-vă într-un loc liniștit și confortabil.
- Asigură-te că ai pregătite gustări și apă pentru copii, pentru că un copil înfometat este un copil irascibil, și asta poate cauza probleme chiar înainte de a începe să vorbești!
- Menține întrunirile scurte și concise (mai ales dacă sunt implicați copii mici).
- Utilizează un cronometru pentru cel care vorbește, putând astfel să menții echilibrul corect și să eviți ca un singur copil să domine discuția.
- Împarte responsabilitățile. O persoană poate deschide discuția, alta poate ține cronometrul, iar alta poate lua notițe.
- Adu în discuție o cauză familială. Un copil are nevoie de timp suplimentar de studiu pentru un test important? Un copil are un eveniment deosebit de important? Cum putem ajuta ca familie?
- Utilizează declarații care încep cu „eu“ în locul celor cu „tu“ sau „voi“, cum ar fi: „Eu am senzația că nu se păstrează curățenia în casă.“ Acest lucru previne numaidecât o atitudine defensivă din partea copiilor tăi.
- Ia deciziile de comun acord. Încearcă să le permiți copiilor să propună reguli și consecințe, astfel încât să dețină controlul asupra propriei persoane.
- Dacă lucrurile se înfierbântă, oricine poate cere o pauză.
- La sfârșit, discutați despre lucrurile pozitive, precum și despre cele negative. Ce a mers bine? Ce nu a mers?

Gestionarea timpului

Mai mult decât orice, cei care îmi urmăresc contul de YouTube îmi cer sfaturi pentru gestionarea timpului. Unde se duce

timpul și cum găsim răgazul necesar să facem tot ce trebuie să facem?

Pentru a face față programului nostru încărcat, organizăm întruniri de familie unde discutăm programul săptămânal cu copiii mai mari. În plus, în fiecare seară, eu și Shaun revizuim programul următoarelor zile. Comunicăm constant prin mesaje și ținem un calendar online la care are acces întreaga familie, o unealtă utilă pentru când vreau să aflu unde merge fiecare și ce face. Acest lucru este util și când ai copii mai mari care pot vedea programul. De mai multe ori, Brooklyn s-a oferit să mă ducă cu mașina atunci când observa o neconcordanță în calendarul comun.

Acest tip de planificare detaliată ne permite, de asemenea, să programăm acele momente extrem de importante petrecute individual cu fiecare dintre copii. Dacă ieșim cu cineva la cumpărături sau la pizza, poate declanșa un „Nu este corect" din partea celorlalți frați în cazul în care uiți să îi treci și pe ei în program!

Planificarea corectă nu este crucială doar pentru a ne ajuta să ne gestionăm timpul; oferă și un exemplu bun copiilor, astfel încât aceștia să învețe cum să-și gestioneze singuri programul. Ei înțeleg că a întârzia nu este doar nepoliticos din principiu; de fapt, afectează numeroase alte persoane în diferite moduri. Îi ajută să înțeleagă că nu doar îi cicălim, ci, de fapt, încercăm să ne asigurăm că toată lumea are parte de același timp și de aceeași atenție și că, dacă întârzie, iau din timpul altcuiva. Copiii văd cum se încadrează în familie și se gândesc la ei înșiși ca la o parte din ceva mai mare, luându-și astfel mai în serios această responsabilitate.

Programarea timpului alocat copiilor mai mari

Chiar dacă pare că te îndepărtează, adolescenții tăi au nevoie de tine mai mult ca oricând – nu pentru îngrijire fizică, ci pentru sprijinul emoțional din timpul anilor în care încep să se cunoască și trebuie să se ocupe și de școală, și de prietenii lor, și de toți acei hormoni care accelerează procesul de creștere. Când mă uit la programul gemenelor, sunt atât de mult timp plecate peste zi și au zile atât de pline, încât, dacă vrem să le vedem, deseori mergem *noi* la *ele*. Așa că ne facem timp să mergem la meciurile de fotbal și să urmărim antrenamentele echipei pe teren, rămânând până la sfârșit și făcând poze. Gemenele ajung acasă tot la 22:30 după meciul de fotbal,

vineri seara, când eu sunt deja în pat, dar ele știu că am fost acolo, făcându-le cu mâna și strigând cât mă țin plămânii!

De fapt, când merg la spectacolele de cor ale copiilor sau la cele de dans – orice ar face pe scenă, eu sunt în sală – atunci când știu că sunt pe scenă, îi strig pe nume sau cu un alint *cât de tare* pot. A devenit o glumă frecventă în familia noastră. Toți știu ca îi voi striga pe nume, la fel și prietenii lor, așa că le zic ceva de genul: „Când te va striga mama ta?“ La început, mi-au spus cât de jenant li s-a părut, așa că într-o seară am fost în tribună și nu i-am strigat și aproape că s-au supărat pe mine pentru că *nu* am făcut-o! Așa am știut că adevăratul meu motiv de a-i striga pe nume fusese recepționat: era modul meu de a-i anunța că le sunt alături și că îi susțin; chiar dacă nu mă puteau vedea, eu îi vedeam, iar ei mă puteau auzi că sunt acolo. Și asta a contat.

Am o prietenă ai cărei copii au un program la fel de încărcat ca al nostru, așa că i-a venit o idee genială. A cumpărat o mulțime de afișe din spumă poliuretanică cu chipul copilului ei pe ele, iar ea stă în tribune la meciurile școlii și le flutură, fiind ușor de observat de copiii ei. Știe că aceștia o pot vedea și că se pot relaxa știind că mama lor este acolo, fluturând un cap! Copiii tăi se vor preface că ești cea mai jenantă mamă din toate timpurile, dar, în secret, chiar le place ce faci.

BAILEY ȘI BROOKLYN NE VORBESC DESPRE GESTIONAREA TIMPULUI

Bailey: Pentru că avem atât de multe de făcut – școală, responsabilități la serviciu și în familie, sporturi de echipă și studiul Bibliei – trebuie să alocăm timp pentru fiecare sarcină în parte și apoi să respectăm aceste delimitări. Dacă stabilești că petreci o oră pentru studiu, atunci petreci o oră studiind. Nu petreci jumătate din timp pentru a viziona videoclipuri pe YouTube și apoi începi să studiezi. Dacă nu facem ce am hotărât în timpul stabilit… atunci nu le-am mai da de capăt.

Brooklyn: Eu mă concentrez să le iau pas cu pas. Când am obiective pe termen lung, încerc să nu planific prea departe în viitor. Unii copiii nu pot face asta, dar, dacă poți, încearcă. Dacă este ceva ce aștept cu nerăbdare, atunci încerc să planific din timp, dar, dacă e vorba de ceva stresant, încerc să iau fiecare zi pe rând, pentru că, dacă nu o fac, devin anxioasă!

BAILEY NE VORBEȘTE DESPRE CUM ȚINE ÎN ECHILIBRU OBLIGAȚIILE

În familia noastră, știm că există anumite lucruri pe care pur și simplu *nu* poți să le faci. Trebuie să ajuți cu mașina și trebuie să pui uneori copiii la culcare sau să participi la pregătirea meselor, acestea fiind doar câteva dintre responsabilitățile pe care înveți să le integrezi în programul tău. Așadar, atunci când vrei să stai cu prietenii, există întotdeauna un „Trebuie să-mi termin treburile în casă, ce-ar fi să ne vedem la ora X?“ Am învățat să ne programăm aceste sarcini și responsabilități în calendarul nostru, deci nu este ca și cum „O, dintr-odată mama vrea să fac asta și mi-a făcut o super mare nedreptate.“ Știu foarte mulți copii care nu au un loc de muncă și nici foarte multe responsabilități în casă. Dacă fac ceva, se *plâng* mereu de modul în care părinții lor îi pun să facă toate acele lucruri! Calendarul nostru ne ține la curent, ne spune unde trebuie să fim, ce trebuie să facem și ne oferă o imagine bună despre cum să ne prioritizăm timpul liber.

Știu mulți copii la școală care nu au părinți stricți și pot face cam tot ce își doresc. Pierd mult timp și intră în belele când se plictisesc. Cred că unii copii vor privi în urmă și vor spune: „O, Doamne, de ce mi-am pierdut anii de liceu acționând așa sau făcând lucrurile acelea? La ce mă gândeam când am luat decizia aia? De ce nu mi-au spus părinții că este greșit sau nu m-au atenționat?“ Sunt foarte bucuroasă că avem aceste reguli și limite în familia noastră. Uneori, pot fi frustrante pe moment, dar am înțeles complet importanța lor.

Integrarea temelor pentru acasă în programul zilnic

Când eu și Shaun eram la școală, toate temele noastre se făceau pe hârtie. Ne căram manualele noastre enorme la școală și înapoi acasă și aveam probleme dacă rupeam din greșeală o pagină sau uitam cartea acasă într-o zi.

Astăzi, odată ce copiii ajung la școala gimnazială și, uneori, chiar mai devreme, manualele și exercițiile trec de la analog la digital, iar temele trebuie adesea făcute și trimise online. (Singura excepție este matematica, unde calculele se fac încă manual.) Aceasta nu era o problemă când copiii erau mai mici și își făceau mereu temele pe masa din bucătărie. Dacă trebuiau să lucreze ceva la vreun computer, trebuiau să o facă într-o zonă comună. Aveam acea regulă deoarece controlăm

destul de strict ceea ce este sau nu este vizionat în casă prin intermediul internetului, după cum știi! Deoarece gemenele au acum nevoie de calm și de liniște să se concentreze, au voie să își facă temele, la fel și munca lor pentru canalul de YouTube, pe laptopuri, în dormitoarele lor. Avem puțin mai multă încredere în ele, dar mai avem încă alți copii care se furișează să urmărească Netflix pe laptopurile lor sau pe telefoane ore în șir! Este o adevărată luptă!

Trebuie să recunosc că mediul online poate fi un ajutor uimitor pentru copii când își fac temele. Dacă au probleme la calcule, de exemplu, există tutoriale pe mai multe site-uri care îi vor trece prin pașii de rezolvare a problemelor, astfel încât să poată înțelege. Khan Academy are tutoriale și lecții extrem de utile pentru a consolida ceea ce copiii învață la școală. Instrumentele sunt pur și simplu fantastice și fac învățarea mult mai interesantă, mai ales prin grafică și animație. Când copiii învață despre vulcani, ei pot vedea efectiv erupții online în loc să citească pur și simplu despre ele într-un manual.

Acest lucru este util mai ales pentru copiii care au mai degrabă memorie vizuală decât verbală – văzând imaginile, informația se sedimentează. Observăm acest lucru la Daxton în fiecare zi, care acum este un specialist în calculatoare și care învață, la nouă ani, cum să piloteze un avion pe un simulator de zbor. Poate, de asemenea, să folosească tastatura ca să-și facă temele, întrucât îi vine greu să scrie cursiv de mână. Prin urmare, supravegherea temelor pentru acasă necesită mai multă atenție, dar răsplata e pe măsură.

Dacă descoperi că temele au de suferit pentru că sunt prea multe activități extrașcolare, trebuie să se renunțe la ceva, dar nu la teme. Unii copii preferă provocările și își pot gestiona corespunzător timpul, dar unii nu pot. Nu-i forța să facă activități doar pentru că îți plac ție (mă gândesc acum la mamele despotice de copii actori și la tații pătimași de copii care joacă fotbal), dar nici nu-i lăsa să renunțe în mijlocul semestrului sau în tipul sesiunii decât dacă le afectează notele sau dacă le provoacă un stres major – copii trebuie să știe că sunt responsabili pentru alegerile lor. Nu vrei să fii un părinte care ajunge să fie respins de propriii copii pentru că îi forțează să facă prea multe. Nu poți să-ți împingi copiii să facă ce-ți place ție sau ce crezi tu că este cel mai bine pentru ei. Gândesc și singuri!

SFATURI PENTRU CUM SĂ MENȚII ATENȚIA COPIILOR CÂND ÎȘI FAC TEMELE LA CALCULATOR

- Ține calculatorul într-o zonă comună a locuinței, astfel încât să poți vedea ce se întâmplă.
- Creează o rutină.
- Verifică în mod regulat istoricul de pe calculator pentru a te asigura că nu se abat de la sarcina stabilită.
- Verifică-le temele după ce le-au terminat pentru a te asigura că toate sarcinile sunt finalizate.
- Stabilește în prealabil o perioadă de timp alocată temelor înainte de a-l verifica dacă rămâne concentrat pe sarcină.
- Permite-i copilului să utilizeze căști pentru a nu fi deranjat de zgomotul din casă, care i-ar putea distrage atenția. Unii copii lucrează chiar mai bine când ascultă muzică la un nivel scăzut. Dacă nu, asigură-te că nu folosesc în exces căștile – în ceea ce privește muzica, aceasta poate fi și un element de distragere a atenției – și nu le mai permite uzul lor.
- Stabilește perioade de pauză.
- Adăugă stimulente pentru temele făcute rapid, la subiect și corect.
- Creează o zonă fără tehnologie, cu excepția elementelor care îi sunt absolut necesare pentru a finaliza temele.
- Folosește modalități de control și aplicații parentale pentru a monitoriza utilizarea tehnologiei în timpul temelor de acasă sau pentru a dezactiva alte funcții când își fac temele.
- Dezactivează-le notificările pentru a nu fi distrași de celelalte videoclipuri, comentarii sau mesaje text ce pot apărea. Sau activează opțiunea „Nu deranjați“ de pe telefonul lor.

Mesele sunt timp petrecut în familie

Știm cu toții cât de important este să mâncăm împreună ca familie și încercăm într-adevăr din greu să facem asta, deși nu funcționează întotdeauna. Nici nu te poți da de fiecare dată peste cap, pentru că pur și simplu nu poți spune nu obligațiilor școlare ale copiilor, dar aceștia au totuși întipărită în minte ideea că familiile mănâncă împreună la masă – că mâncarea se referă la hrănire, iar mesele sunt pentru a vorbi despre ziua pe care ai avut-o. Eu și Shaun lucrăm cu normă întreagă, așa că, dacă primesc o masă completă, mai bine nu se

poate. În copilărie, mama ne servea cina de duminică în sufragerie, cu o față de masă din in, câte două farfurii pentru fiecare persoană și tacâmuri elegante. Nu o să vezi așa ceva la noi acasă! În casa noastră, cina din timpul săptămânii poate fi literalmente de tip bufet, eu gătind mâncarea și așezând-o pe blat, iar copiii servindu-se singuri. Este rapid și ajută la minimizarea curățeniei de după.

Dacă ai copii la școli diferite, cu program diferit, a stabili orele pentru mese poate fi foarte greu. O vreme, am încercat să facem figura cu micul dejun în loc de cină – ne-am gândit că o masă luată împreună este mai bună decât niciuna – și a funcționat, până când gemenele au intrat la liceu și se trezeau atât de devreme pentru pregătirea dinainte de cursuri, pentru atletism sau pentru studiul Bibliei, încât erau deja plecate de acasă cu mult înainte ca oricine altcineva să se fi trezit. În prezent, încercăm cu adevărat să ne asigurăm că petrecem timpul împreună în jurul orei cinei, așa că mâncăm destul de devreme, pe la 17:00 sau 17:30, deoarece cu cât se face mai târziu, cu atât mai aglomerate ne sunt serile. Am descoperit că, dacă mâncăm mai devreme, s-ar putea să avem șansa de a fi mai mulți dintre noi acasă și este mai bine pentru copii să-și facă temele pe stomacul plin. Vin acasă de la școală înfometați, așa că fie vor mânca o gustare mare și amânăm cina până foarte târziu, fie îi hrănesc devreme și se bucură de o masă nutritivă și sănătoasă. Uneori li se face foame din nou câteva ore mai târziu și obțin o gustare hrănitoare înainte de culcare.

Trebuie să recunosc că nu urăsc gătitul, dar nici nu-mi place! Gătesc pentru că este mai ieftin și este mai sănătos, deoarece îmi permite un control mai mare asupra a ceea ce pun copiii în corpul lor. Dar nu mă înțelege greșit: sunt multe seri în care o lăsăm baltă și comandăm o pizza sau ceva rapid.

Un avantaj major în ceea ce privește gătitul este că îmi expune copiii la modul de preparare a meselor. Îndată ce mă apuc de treabă, este minunat să am ajutor și să îi cer unui copil să prăjească la foc iute niște dovlecei și altuia să gătească niște orez. În plus, ne oferă șansa de a vorbi și de a învăța elementele fundamentale ale gătitului pe care ar trebui să le știe înainte de a se muta de acasă pentru a merge la facultate sau la serviciu. Mulți dintre prietenii gemenelor habar nu au cum să fiarbă apa sau să facă un cartof copt!

Optimizarea programului când mama și tata ies în oraș: grupurî de babysîttîng și petreceri în pijamale

Când tu și partenerul tău vreți să ieșiți noaptea în oraș, bonele sunt absolut necesare – dar îți pot distruge programul, fiind cunoscute pentru coruperea regulilor casei. Copiii știu repede că bona lor preferată le va permite să scape nepedepsiți cu multe năzdrăvănii pe care tu nu îi lași să le facă. Îți pot da peste cap și bugetul, costul pentru o bonă fiind undeva între 8 dolari și 15 dolari pe oră sau chiar mai mult dacă au permis de conducere, dacă locuiești într-un oraș mare ori dacă sunt mulți copii în casă.

Cel mai simplu mod de a face față acestui lucru este să ai parte de o seară relaxată, fără Regulile Casei. Adesea, am permis ca ora de culcare să fie puțin mai târziu decât de obicei, le-am dat voie copiilor să mănânce ce și-au dorit la cină (în mare parte, macaroane cu brânză sau tăieței instant), i-am lăsat să mănânce popcorn sau să facă dulciurele, pe care să le mănânce apoi când se uită la filme. Este o strategie din care avem cu toții de câștigat: tu ești văzut ca polițistul bun, copiii se pot relaxa, iar cel care va avea grijă de ei cât lipsești are la dispoziție doar o listă scurtă de reguli care nu ar trebui să fie greu de aplicat.

Când ai o bonă, trebuie să stabilești clar anumite reguli sau priorități dacă acestea sunt importante pentru tine. Nu mă deranjează dacă îi lasă pe copii să se uite la televizor, dar chiar mă deranjează dacă vin acasă și găsesc mizerie în toată casa, iar apoi trebuie să fac curățenie. Unele mămici nu vor să-i lase deloc la televizor, dorindu-și în schimb să facă puzzle-uri cu ei sau să joace diverse jocuri, dar nu le pasă dacă găsesc mizerie în casă când se întorc.

Asociații de babysitting pentru când părinții ies în oraș

Când erau copiii mici, nu am avut o bonă de încredere, în schimb am organizat o asociație de babysitting împreună cu trei alte cupluri cu un număr similar de copii și de vârstă apropiată. Era o opțiune fantastică pentru noi toți, întrucât fiecărui cuplu îi revenea câte o zi de vineri din fiecare lună pentru a avea grijă de toți copiii timp de patru ore. Nu trebuia să plătim pentru cineva să stea cu cei mici, iar copiii se puteau juca între ei; era ca o petrecere de seară pentru ei, fiindcă aveau ocazia să petreacă timp împreună, să urmărească filme și să

mănânce popcorn cu prietenii în timp ce mami și tati erau la întâlnire. Ei le numeau petreceri în pijamale, și chiar și acum mai povestesc despre aceste amintiri dragi. Deoarece de obicei eu eram cea care se ocupa de organizarea acestor întâlniri, am putut să stabilesc regulile.

Iată lista pe care am trimis-o celorlalte familii:

REGULI DE URMAT
PENTRU PETRECERILE ÎN PIJAMALE

Ce: Aceasta este o asociație de babysitting, în cadrul căreia fiecare dintre cele patru cupluri va face cu rândul în a avea grijă de copiii tuturor o seară de vineri pe lună, având apoi trei seri de vineri libere în care să iasă la întâlnire.

Când: serile de vineri între orele 18:30 și 22:00.

Cum:

- Vă rugăm să le dați copiilor cina înainte de pleca de acasă. Aduceți scutecele, biberoanele, gustările, păturile etc. care le vor fi necesare.
- În general, punem toți copiii sub patru ani la somn în intervalul 19:30–20:00 și îi lăsăm pe cei mari să stea treji până mai târziu. Așadar, vă rugăm să aduceți un pătuț portabil și orice lucru care face parte din rutina lor.
- Dacă nu puteți avea grijă de copii în noaptea desemnată, vă rugăm să anunțați și să luați măsuri pentru a face schimb cu o altă familie.
- Dacă micuții voștri sunt bolnavi, vă rugăm să renunțați la petrecerea în pijamale din acea seară. Dacă este rândul vostru să stați cu copiii, iar ai voștri sunt bolnavi, vă rugăm să faceți schimb cu o altă familie.
- Rândul vostru va fi la fiecare cinci săptămâni (a cincea săptămână din fiecare rotație va fi liberă, când nu vom organiza întâlnirea). Acest lucru rămâne valabil chiar dacă nu vreți sau nu puteți să aduceți copiii din orice motiv în timpul lunii.
- Pentru siguranța copiilor, asigurați-vă că ambii părinți sunt acasă când este rândul vostru să aveți grijă de ei. Dacă unul dintre soți nu poate fi prezent, vă rugăm să chemați pe altcineva pentru a ajuta (cum ar fi un bunic, un iubit sau o iubită ori o persoană tânără de la biserica voastră).

- Dacă plănuiți să mergeți undeva și nu vă încadrați în programul stabilit 18:30–22:00, vă rugăm doar să discutați cu familia responsabilă din acea săptămână pentru a pune la punct regimul special.
- Întrunirea funcționează cel mai bine atunci când bebelușii între nouă luni–un an sau cei care mai sunt alăptați rămân cu părinții lor.
- Vom face pauze de Crăciun și cu ocazia altor sărbători când se pleacă din oraș. De asemenea, dacă vreo sărbătoare (de exemplu, Ziua Îndrăgostiților etc.) cade într-o zi de vineri, sărim peste adunare, astfel încât nicio familie să nu fie nevoită să supravegheze copiii într-o astfel de zi.

Deoarece aveam reguli scrise și o structură bine definită pentru serile de stat cu copiii la comun, a fost mai ușor pentru copii să știe la ce să se aștepte, dar a durat ceva timp să ne adaptăm provocărilor. Unul dintre cei mici avea anxietate de separare și plângea ore întregi, altul acapara toate jucăriile, dar, chiar și așa, îmi venea rândul doar o dată pe lună, iar copiii mei erau îngrijiți în celelalte trei weekenduri. Din fericire, majoritatea copiilor s-au obișnuit foarte repede cu sistemul.

Să ne facem timp unul pentru celălalt

Pe lângă ieșirea la întâlnire o dată pe săptămână, eu și Shaun încercăm să mergem într-un concediu doar noi doi cel puțin o dată pe an, chiar dacă este doar pentru un weekend. Eram căsătoriți de șapte ani înainte să mergem în prima vacanță fără copii și ne amintim că ne simțeam ceva de genul „Uau, noi încă ne plăcem și avem lucruri în comun în afara copiilor noștri!“ Timpul petrecut singuri este esențial pentru a vă reconecta, pentru a vorbi despre lucruri diferite de cele zilnice și pentru a avea parte de momente de intimitate care sunt dificil de găsit când sunt copiii în preajmă. Uneori, este foarte ușor să nu ne mai simțim îndrăgostiți când lăsăm programul și copiii să ne acapareze viața. Făcând efortul de a pleca undeva împreună, vă oferiți șansa de a privi imaginea de ansamblu și de a verifica modul în care decurg lucrurile dintr-un punct de vedere mult mai relaxat. O vacanță doar în doi vă poate ajuta să vă amintiți toate motivele pentru care v-ați îndrăgostit unul de celălalt de la bun început.

Vacanțele în familie și tradițiile de familie

Toată lumea are nevoie de o pauză.

O mare parte din activitatea de a fi părinte, dacă suntem cu adevărat sinceri, este să te descurci cu ceea ce eu numesc rutina cea de toate zilele. Știi la ce mă refer, așa cum am menționat deja: Te trezești, pregătești masa, duci copiii la școală, faci masa pentru cină, speli și apoi o iei din nou de la capăt. Deci cred cu tărie în crearea tradițiilor de familie, care ne oferă tuturor nu numai o pauză și o schimbare de peisaj, ci și amintiri de neprețuit.

Pentru noi, unul dintre motivele pentru care călătorim este să creăm ceea ce eu numesc Caruselul experiențelor. Când copiii sunt suficient de maturi pentru a pleca de acasă, nu vor privi în urmă spunându-și: *Eh, mama mea a fost o mamă bună pentru că mi-a împachetat prânzul în fiecare zi și mi-a spălat hainele*. Își vor aminti scene din Caruselul experiențelor familiei, pe care noi le-am permis cu bună știință să le înmagazineze în memoria lor. Își vor aminti cum am mers în Islanda și au înotat în Laguna Albastră cu noroi alb pe fețe sau cum ne-am prăpădit de râs pentru că am intrat într-o cameră de hotel „liberă“, doar pentru a găsi acolo un bărbat care dormea în patul nostru (cei de la hotel ne dăduseră o cheie și un număr de cameră greșite!). Încă îmi amintesc de nenumăratele ore în care alergam și urcam pe munții din jurul locurilor de camping preferate ale familiei mele când eram copil sau despre vizitele la orfelinatele din Nicaragua pe când eram adolescentă, văzând pentru prima dată o țară în curs de dezvoltare. A fost o experiență incredibilă!

Aceste tradiții de familie, călătoriile și amintirile vor rămâne întipărite în memorie într-un mod în care ceea ce fac copiii în fiecare zi pe rețelele de socializare nu va putea s-o facă niciodată. Astfel, găsești echilibrul dintre analog și digital. Analogul se referă la structura familiei tale, la modul în care îți conduci casa și la ceea ce faceți împreună. Digitalul este modul în care profiți de site-uri ca să-ți planifici o călătorie și pentru a împărtăși apoi acele amintiri cu alții. Aceste călătorii și amintiri rezultate sunt mai importante decât orice altceva pe care îl poți partaja pe platformele de socializare.

Nu cred că are o importanță prea mare unde mergi împreună cu familia. Poate fi un camping cu cortul la munte, o cabană rustică în pădure sau un hotel luxos din Paris. Noi mergem mereu în vacanța de primăvară unde știm că ne vom crea

amintiri. Cât suntem acolo, alegem oportunități de servicii umanitare. Îmi place să călătoresc în afara țării, deoarece telefoanele nu funcționează, iar roamingul de date mobile este prea scump (sau așa le spunem copiilor), ceea ce îi ține departe de telefoanele lor, concentrându-se astfel pe timpul petrecut în familie. Costurile de călătorie pentru familia noastră de opt persoane sunt ridicate, dar suntem mereu în căutare de site-uri cu tarife de grup care au oferte foarte bune; cu banii cu care i-aș duce pe copii la Disneyland am putea, în loc, să zburăm în Africa de Sud, all-inclusive! (Poveste adevărată!) Secretul nostru cel mai bine păstrat este utilizarea platformei Gate 1 Travel. Fă câteva căutări și poți găsi chilipiruri incredibile; în plus, există mulți bloggeri care fac toată treaba grea în locul tău – trebuie doar să îi urmărești pentru că postează zilnic tot felul de oferte.

În timpul verii, avem cea mai analogică vacanță atunci când mergem într-o cabană în munții Utah. În prima zi, copiii lenevesc și se plâng despre cât de plictisiți sunt pentru că nu există Wi-Fi și nu își pot folosi telefoanele și celelalte dispozitive electronice. Din a doua zi și jumătate, sunt pe afară, construind forturi și jucându-se. La finalul celei de-a opta zile, când este timpul să plecăm, își doresc să mai rămână.

BROOKLYN ȘI BAILEY NE VORBESC DESPRE VACANȚELE ÎN FAMILIE

Brooklyn: Dacă *există* Wi-Fi, toți avem tendința de ne lăsa distrași. Este foarte greu pentru noi să alocăm timp familiei, să lăsăm telefoanele deoparte și să luăm o pauză de la muncă și de la prieteni. La fel de greu este și pentru părinții noștri să se despartă de munca lor! Fiind o familie prezentă în social media, chiar ne vine greu să facem asta, dar tocmai ăsta este și motivul pentru care încercăm să ne luăm acele vacanțe unde știm că nu putem intra online.

Bailey: Partea cea mai proastă pentru mine în aceste călătorii este că nu pot ține legătura cu prietenii mei. Sunt ceva de genul „O, trebuie să povestesc asta și asta!“ sau „O, Doamne, nu pot să cred că s-a întâmplat asta!“ Trebuie să scriu despre una și despre alta și nu pot. Nu m-a deranjat niciodată că nu am putut continua să fiu pe Instagram sau Twitter. M-a deranjat doar că nu puteam discuta cu prietenii mei despre lucrurile extraordinare pe care le trăiam. Dar cumva lumea a continuat să se învârtă și toți au reușit să supraviețuiască fără mine!

Note:

******** În original, *get along shirt* – un tricou supradimensionat pe care sunt obligați să îl poarte copiii care se ceartă ca metodă disciplinară. (*N. red.*)

PARTEA A III-A
Prietenie și comunitate

CAPITOLUL 11
Copii, prieteni și hărțuitori

Unul dintre lucrurile de care îmi amintesc că-mi spunea mama despre ce înseamnă să fii părinte este următorul: „Cel mai bun lucru pe care îl poți face este să îți încurajezi copiii să stea cu alți copii ai căror părinți sunt mai stricți decât tine.“ Ea a spus-o aproape în glumă, dar, cu toată sinceritatea, este un mare adevărat. Când copiii mei au prieteni ai căror părinți sunt mai stricți decât mine, dintr-odată devin cea mai bună mamă din toate timpurile! Desigur, și inversul este de asemenea adevărat – dacă părinții prietenilor sunt superîngăduitori, atunci deodată par mult mai rea în ochii copiilor mei și se supără mai tare atunci când le impun reguli. Știu că, în realitate, nu putem alege mereu ce prieteni să aibă copiii noștri, dar este întotdeauna de mare folos pentru noi să ne punem copiii în situații în care este probabil să interacționeze cu alți copii care au și ei reguli de respectat.

Să-ți vezi copiii împreună cu prietenii lor poate fi una dintre cele mai mari bucurii legate de creșterea lor – văzându-i pe micuții tăi înflorind, plini de bunătate, de compasiune și de iubire, susținându-și prietenii, știind că și prietenii lor îi susțin. Cum s-a întâmplat când Brooklyn a fost asaltată de prieteni care au venit la ea la două zile după ce i-a fost frântă inima, aducându-i dulciurile preferate și bilețele cu mesaje pline de compasiune, pentru a-i arăta că nu era singură. Este deosebit de îmbucurător atunci când copiii cu personalități dintre cele mai diverse învață cum să se înțeleagă bine cu alți copii care pot fi la rândul lor foarte diferiți. Rețelele de socializare au avut un impact incredibil asupra prieteniei, aducând laolaltă copii din toată lumea, în feluri minunate, imposibil de înțeles pe când eram eu de vârsta lor.

Reversul medaliei, desigur, este atunci când prieteniile se destramă din cauza unei comunicări deficitare, evidențiată de către dependența digitală. Suferința copiilor tăi îți poate frânge inima. Iar prieteniile pot deveni rapid dificil de gestionat dacă

un comentariu negândit sau nevinovat postat în rețelele de socializare se transformă repede într-o dramă nedorită.

Așa că hai să explorăm cum să ne tratăm reciproc atât personal, cât și în online, la bine și la rău, pe cei mai buni prieteni, dar și pe hărțuitori.

Prieteni și colegi de clasă

Cum să gestionezi hărțuirea digitală

Aceasta este una dintre cele mai mari îngrijorări pe care le au astăzi părinții, așa că haideți să intrăm direct în problemă. Atâta timp cât au existat oameni pe pământ, au fost și hărțuitori. Gândește-te la ce i-a făcut Cain lui Abel!

Majoritatea oamenilor sunt minunați, amabili, etici și capabili în mod natural să ofere sprijin. Unii, din multe motive diferite, nu sunt. Adesea, hărțuitorii sunt ei înșiși niște victime și se descurcă în singurul mod pe care l-au învățat. Nu sunt neapărat cu toții copii răi. Unii sunt doar nepoliticoși și răutăcioși sub impulsul momentului. Acest lucru nu este neapărat hărțuire, ci doar o greșeală omenească. Hărțuirea în sine este ceva cronic și deliberat.

Când eram copil, orice hărțuire fizică sau morală care avea loc în școală, de exemplu, rămânea la școală. Puteam să o „înăbușim“ pentru că nu mergea mai departe de ce făcusem sau de unde fusesem în comunitate. Acum, după cum știi, intimidarea este un fenomen global și, inevitabil, prezent în online non-stop, putând fi întreprinsă de oameni care se ascund în spatele unor identități false. Asta înseamnă că epoca digitală a adăugat un alt strat la această problemă: acela de a avea de-a face cu hărțuitorii cunoscuți, dar și cu hărțuitori necunoscuți.

Cum am experimentat noi hărțuirea digitală

Rețelele de socializare au modelat și o mare parte din viețile noastre ca adulți. Fiind persoane publice care împărtășesc multe detalii personale, eu și Shaun știm că avantajele popularității și a unei cariere online vin cu un preț. Adesea, avem probleme cu plata acelui preț: ne-am așteptat întotdeauna să fim judecați de străini, dar nu ne așteptam ca acele judecăți să fie atât de constante și, uneori, meschine.

Prima oară am experimentat partea cu adevărat negativă a rețelelor de socializare când am deschis o pagină de Facebook

pentru canalul nostru de YouTube, așa cum am menționat mai devreme în carte. Ca urmare a volumului mare de comentarii la videoclipurile noastre, întotdeauna se găseau câțiva care să spună: „Fiica ta are nasul mare“, „Nu-mi place culoarea părului tău“ sau ceva similar. Din fericire, acelea erau destul de rare.

Într-o zi, am început să primim câteva comentarii vizibil ciudate despre care am aflat mai târziu că sunt lăsate de un bărbat în toată firea, un agresor care pretindea că este interesat de clipurile despre păr. La vremea aceea, abia începusem să câștigam bani din site și, după ce am aflat de agresor, am simțit că ni se prăbușește lumea în cap. Eram fericiți să arătăm cum o mamă petrece timp cu fiicele sale, oferindu-le totodată și altor mame idei de aranjat părul dimineața, dar, dintr-odată, ne-am speriat. L-am blocat pe bărbat și am discutat îndelung dacă să continuăm sau nu, știind că probabil văzusem doar vârful aisbergului care era (și rămâne) partea întunecată a Internetului. Evident că am continuat, după ce ne-am gândit serios la asta și am făcut o verificare amănunțită, însă am fost mereu mai precauți și mai atenți.

Un alt incident tulburător (dar nu la fel de grav) a fost când am postat un videoclip în care se vedea cum una dintre fete se întindea să mă ia de mână. M-am întors pentru o secundă pentru că o alta spusese ceva care îmi distrăsese atenția de la prima, făcându-mă să-i dau drumul la mâna. Am primit ceva simpatie de la o mamă: „Uau, este greu să le oferi atenție tuturor copiilor când aceștia o cer, nu-i așa?“ Am primit un alt comentariu de la altcineva care a scris „Uau, Mindy pare o mamă *rea*.“

Comentariul acela m-a făcut să plâng! Oamenii nu și-au dat seama că ceea ce au văzut într-un scurt videoclip pe YouTube a fost doar o minusculă parte a realității. Astfel de fragmente uneori arată mai bine și alteori mai rău decât sunt în realitate; unii oameni fac cinci sute de fotografii pentru a obține o imagine atent creată a perfecțiunii, precum mama cu superclătitele pe care am menționat-o mai devreme în capitolul 8, iar alte mame îi dau puțin drumul la mână unui copil pentru că se îngrijesc de un altul!

La ceva timp după ce ne-am revenit emoțional în urma acelui incident, am postat un videoclip adorabil cu mine prostindu-mă cu copiii în sufragerie, canapeaua aflându-se undeva în spatele nostru. „Ce E cu PERNELE alea?“ a comentat cineva. „Sunt ATÂT DE URÂTE. Nu ai pic de bun-gust?“

Comentariul acela m-a făcut să râd. Îmi *plac* pernele mele și o critică adusă unui obiect neînsuflețit nu mă va deranja. Dar, chiar și astăzi, dacă cineva se leagă de mine sau de copiii mei doar de dragul de a fi răutăcios, mă deranjează! Regula de aur ar trebui să se aplice în continuare și în online, dar de multe ori nu pare a fi valabilă.

Faptul că este permis să postezi anonim nu le oferă comentatorilor dreptul de a-și exprima o opinie negativă despre orice, și cu atât mai puțin despre copii. Anonimatul este un dar groaznic pentru oamenii care vor să fie cruzi.

Este posibil ca unii dintre voi să citească aceste rânduri și să creadă că suntem nebuni să continuăm să ne ocupăm cu asta, expunându-ne copiii la pericolele Internetului. Adevărul este că *toți* copiii au parte de acest tip de tratament și de expunere, indiferent dacă sunt sau nu în online.

Copiii noștri primesc poate o doză mai mare, având în vedere că prezența lor în mediul online este mai mare, dar nu te lăsa păcălit să crezi că nu se întâmplă exact aceleași lucruri și în lumea oricărui alt copil. Garantez 100% că se întâmplă. În această epocă, când accesul digital este ultraușor și omniprezent, li se întâmplă tuturor.

Nu poți controla comentariile

Posibilitatea de a lăsa comentarii încurajează criticile. Nu poți opri trollii (oamenii care comentează negativ doar pentru că pot) din a lăsa comentarii urâte sau răutăcioase în mod intenționat. Pur și simplu trebuie să eviți să le oferi ceea ce vor: un răspuns.

Am învățat cum să-mi gestionez sentimentele în legătură cu faptul că sunt judecată de străini; uneori, comentariile postate erau atât de meschine (da, încă îmi *plac* pernele mele!), încât m-au făcut să râd cu putere pentru cât de hilare erau, în timp ce altele îmi făceau cu adevărat rău. Să învăț să nu mă las afectată a devenit o necesitate – mai ales în zilele noastre, când există atât de mulți trolli și boți, încât mulți și-au dezactivat comentariile cu totul.

Copiii noștri învață și ei să nu se lase afectați și să judece comentariile negative dintr-o altă perspectivă. Dacă cineva spune, de exemplu: „O, ești atât de gras“, copiii noștri nu mai iau comentariul la fel de personal ca altădată. Au fost expuși la asta atât de mult timp, încât pot distinge pădurea de copaci.

Sfaturi pentru a face față comentariilor răutăcioase:

- Trebuie să ai *nenumărate* conversații deschise despre cum arată un comentariu răutăcios, cum te face să te simți și de ce este important pentru copii să îți spună de el.
- Nu uita că nu știi ce se întâmplă în viața acelei persoane și că ar putea să se lupte la rândul ei cu o problemă neștiută.
- Învață-ți copiii că nici ei nu pot lăsa comentarii răutăcioase. *Nu hrăni niciodată trollii!*
- Discută despre politica ta de a răspunde la comentariile care îți fac rău (sugestia mea este să nu răspunzi). Beyoncé a spus odată: „Nu derula în jos." Poți să îți înveți și copiii acest truc. Evită să derulezi în jos printre comentarii.
- Dorește-i binele haterului. Adesea, vei vedea imediat o trecere de la a fi negativ la a fi pozitiv. Un bun exemplu în acest sens este feedul de pe contul de Twitter al lui Chelsea Clinton. Ea este zilnic ținta comentariilor pline de ură, dar, când răspunde, o face mereu cu bunătate și eleganță.
- Așa cum am mai spus, pentru început, permite utilizarea rețelelor de socializare doar de pe dispozitivul tău digital. Acesta este un mod plăcut și ușor de a monitoriza începuturile în social media, întrucât poți intra și ieși oricând din conturile copiilor tăi, iar ei știu că o faci. Avem tătici care vin la întâlnirile noastre și ne spun mereu că ei știu totul despre noi, deoarece fiicele lor le folosesc telefonul pentru social media, așa că văd ce vizualizează ele.
- Dezactivează complet comentariile pentru a evita problemele.
- Utilizează filtrele pentru a ajuta la eliminarea limbajului nedorit.
- Ia o pauză cibernetică dacă lucrurile devin prea dificile. Mergi la o plimbare sau bucură-te de niște timp petrecut în mod analogic.

Te mai pot răni? Da, câteodată. Durerea persistă? Nu. Continuăm să avem conversații foarte candide despre comentariile și intențiile haterilor. Le spunem fetelor din când în când că este doar un grup mic de oameni care postează anonim aceste lucruri dureroase și neadevărate, de obicei ca răspuns la problemele cu care se luptă chiar ei în interiorul lor. Este mai ușor să te ascunzi în spatele unui ecran sau chiar a unei identități false și să spui orice vrei, fără a suporta consecințele. Cred că, dacă toate platformele ar impune ca doar persoanele verificate, reale să poată posta (sub numele lor

reale), o mare parte dintre incidentele de hărțuire ar dispărea literalmente peste noapte.

Ca să fiu sinceră, cred și că o mare parte din intimidarea în online pe care o fac copiii este, în fapt, neintenționată. Este atât de ușor să o faci când tastezi mesaje atât de repede cum o fac copiii noștri, fără a gândi înainte. Cu o altă ocazie, Rylan a lăsat la un moment dat un comentariu răutăcios în online și, deși nu a fost un caz extrem, am luat-o foarte în serios, iar ea și-a pierdut privilegiul de a avea telefon timp de o săptămână. (În timpul copiilor, asta e o eternitate!) O consecință firească, exprimată în contractul ei de utilizare a telefonului mobil. A fost supărată la început, desigur, dar, după câteva zile, s-a obișnuit și, dacă trebuia să mă contacteze, îmi trimitea mesaj de pe telefonul vreunei prietene de-ale ei.

BAILEY NE VORBEȘTE DESPRE CRITICILE ONLINE

Cred că, pentru a te dezvolta în social media, ai nevoie de suficientă încredere în tine pentru a ignora răutățile și criticile meschine. Lasă-i să te bârfească. Este un clișeu, dar e adevărat. Dacă știi că nu ești gras sau că acneea ta nu te face urât, atunci vei fi bine.

Totuși, chiar și cu această încredere, poate fi foarte greu pentru că, în adolescență, ești vulnerabil la încercarea altora de a te face să suferi. Din când în când, există destul adevăr în ce spun ei, încât să atingă nesiguranțele tale cele mai adânci. Uneori, acei oameni nu o fac intenționat, alteori o fac, dar, privind lucrurile dintr-o perspectivă nouă, văzând lucrurile de la un nivel superior te ajută indiferent de situație.

Sfatul pe care l-aș da prietenilor mei sau altora care se confruntă cu asta este să se gândească mereu la cel care comentează. Prin ce trece el în viața lui, încât să-l facă să urască pe cineva pe care nici nu îl cunoaște? Dacă te gândești la momentele în care poate ai judecat pe cineva, sunt exact acelea în care te simțeai nesigur cu privire la ceva ce persoana aceea avea, și tu nu. Foarte adesea este adevărat că acele comentarii pline de ură vin de la copii și adolescenți care sunt, de fapt, victime, indiferent dacă au o încredere în sine scăzută, sunt în depresie sau mai rău. În aceeași ordine de idei, este mai ușor să vezi acele comentarii pline de ură ca fiind mai puțin ca o lovitură la adresa ta și a înfățișării tale și mai mult ca pe un strigăt de ajutor sau o nevoie de sprijin.

Sfaturi și trucuri

Este încurajator să știi că YouTube, Instagram, Facebook etc. au adăugat filtre de vulgaritate pe platformele lor. (Accesează secțiunile Setări din rețelele de socializare și urmează instrucțiunile; vezi informații suplimentare și în prezentarea de la pagina 285 din acest capitol.) Profităm de posibilitatea de a filtra o parte din ceea ce văd fetele noastre. Poate fi o experiență destul de incomodă pentru tine – imaginează-ți că stai liniștit și compui o listă cuprinzătoare cu fiecare injurie și expresie jignitoare pe care le-ai auzit încă din școala primară! Acesta este permisul tău de liberă trecere ca să îți lași mintea să fie cât de vulgară poate.

BROOKLYN NE VORBEȘTE DESPRE MOMENTELE ÎN CARE INTIMIDAREA DIGITALĂ SCAPĂ DE SUB CONTROL

Sunt în echipa de dans și avem un statut al echipei pe care toată lumea trebuie să îl respecte, cum ar fi conduita adecvată, fără consum de droguri, fără consum de alcool etc. Unele dintre coechipierele mele s-au lăudat cu modalități de a fenta regulile, dar alte câteva fete au anunțat-o pe antrenoarea noastră. Ea le-a spus celor care au încălcat regulile: „Nu este bine. Știu că acest lucru se întâmplă și că apare peste tot în conturile voastre private de socializare – nu o puteți nega. Am văzut. Trebuie să vă opriți din postat când sunteți la o petrecere. Opriți-vă din a face asta sau va trebui să vă pedepsesc."

Fetele care luau aceste decizii greșite și-au creat fiecare un al doilea cont privat, pe Twitter, sub un nume fals, pentru a le ascunde adulților ceea ce postau și comentau între ele – consum de droguri, consum de alcool, activități sexuale și petreceri la greu. Una dintre coechipierele noastre a văzut câteva postări și s-a dus la director. Toate fetele în cauză au fost trase la răspundere pentru acțiunile lor. Ai crede că acesta a fost sfârșitul poveștii, dar nu. Fata care a informat directorul despre postările private a început să fie ridiculizată de fetele care au greșit. Acestea i-au spus lucruri oribile în față și i-au pus scrisori de amenințare în vestiarul ei etc. Ea a acționat corect, anunțând un adult cu privire la cele ce se petreceau, dar, în consecință, a ajuns să fie hărțuită îngrozitor. Asta a făcut-o să se îndoiască de decizia ei de a face ceea ce trebuie și i-a fost frică să raporteze hărțuirea.

S-a ajuns în punctul în care această sărmană fată se temea să mai vină la școală. Ne-a împărțit echipa în două tabere. Multe fete au încercat să o sprijine pe denunțătoare, dar nu puteam face prea multe, pentru că nu putea împiedica celălalt grup de fete să o terorizeze în afara școlii.

Mult timp, această situație a divizat echipa, iar fetele care au încălcat regulile au continuat intimidarea online a celor care o susțineau pe denunțătoare, aruncând vina pe altcineva. Aproape că părea că administratorii aveau mâinile legate. Nu puteau împiedica elevii să consume droguri în weekend; atâta timp cât acești elevi nu o făceau în timpul orelor de școală, pe proprietatea școlii și nu postau activitatea pe rețelele de socializare, școala nu putea face nimic în acest sens.

A fost nevoie de câteva luni pentru ca echipa să se reîntregească și nu cred că va mai fi vreodată la fel de unită cum fusese înainte, însă situația s-a îmbunătățit treptat. Cele mai multe dintre hărțuitoare își învățaseră lecția, iar majoritatea dintre cele care folosiseră cele mai grave jigniri au trecut peste incident.

Prin această experiență, am aflat că rețelele de socializare pot fi folosite atât pentru lucruri bune, cât și pentru lucruri rele. În timp ce unele fete au folosit conturile private pentru a crea probleme, noi am folosit rețelele de socializare pentru a identifica cine și care a fost problema și pentru a-i ajuta pe antrenorii noștri să vadă ce se întâmpla. De asemenea, le-am folosit pentru a trimite în particular mesaje de încurajare pentru prietena noastră în timp ce ea se confrunta cu intimidarea. A fost super frustrant că școala nu a acționat mai repede pentru a opri situația și încă și mai frustrant că părinții au negat că era vorba despre copiii lor, în ciuda numeroaselor dovezi împotriva lor. Recomand părinților să-și supravegheze mai bine copiii și să le verifice în special conturile private de Twitter sau de Instagram, deoarece acestea sunt adesea cele mai potrivite locuri pentru intimidare.

Când intimidarea digitală depășește limita

Cea mai mare frică din social media – și cea mai tulburătoare pe care am avut-o în cei zece ani de prezență online – a fost urmăritorul semiobsedat al lui Bailey din vara anului 2016. Aceasta este povestea ei:

Bailey: Eu monitorizez pagina noastră de Twitter, deoarece este o platformă mai mică pentru noi. Anul trecut, am observat că un tip, pe care îl voi numi Alex, comenta mult pe

Twitter și pe YouTube, așa că l-am verificat pe rețelele de socializare. Fusese la un liceu de pe lângă al nostru, era cu câțiva ani mai mare decât noi și juca fotbal. Părea normal.

Într-o zi, am condus acasă din Sonic cu Brooklyn și ne-am oprit să alimentăm. Brooklyn era la pompă când o mașină a oprit în spatele nostru și un tip a ieșit și s-a îndreptat spre noi. Am știut imediat că ceva nu este în regulă. Brooklyn a simțit și ea, poziționându-se în așa fel încât să îl poată lovi cu piciorul la nevoie. Amândouă am simțit instinctiv că era ceva în neregulă.

Când s-a apropiat de Brooklyn, a spus:

– Hei, sunt un mare fan al canalului tău.

De cum am auzit asta, am coborât din mașină, astfel încât Brooklyn să nu fie nevoită să vorbească singură cu el. Ne-a spus cum îl cheamă și că ne-a lăsat multe comentarii pe rețelele noastre de socializare. Am răspuns:

– A, da, Alex, te văd pe paginile noastre tot timpul. Tare.

M-am relaxat un minut, dar apoi a început să ne ceară informații personale, cum ar fi la ce școală am învățat și unde locuiam. I-am spus că nu-i putem spune. Apoi el a continuat:

– Am observat din conturile voastre că mergeți mult la Sonic. Din moment ce locuiesc aproape de voi, am mers zilnic acolo, sperând că vă voi întâlni.

Bineînțeles că mergeam la Sonic – este cald vara în Texas și ne duceam des în cartierul acela ca să ne plimbăm cu prietenii sau ca să bem ceva rece la umbră. Ne *așteptase*. Ne *urmărise*. Dacă nu am fi oprit la benzinărie, ar fi venit după noi până acasă.

Ne-a cerut numerele de telefon. Din nou, am spus nu, explicând că tatăl nostru nu ne lasă să le dăm din motive de siguranță, dar el a insistat. Brooklyn a urcat în mașină ca să putem pleca de acolo, iar eu voiam atât de tare să scap de el, încât m-am panicat și i-a dat numărul meu de telefon. Mare greșeală. A fost atât de prostesc!

Am condus drumul lung spre casă, făcând multe ture în plus, eu fiind îngrozită că avea să ne urmărească tot drumul. Imediat ce am ajuns acasă, le-am povestit părinților. Eram atât de speriată, încât am început să plâng. Părinții mei m-au liniștit. Avusesem o reacție de luptă sau fugă, iar să scap cât mai repede de acolo fusese lucrul cel mai bun de făcut. Este mult mai ușor

să îți schimbi numărul de telefon decât să rămâi într-o situație dificilă. M-am simțit puțin mai bine după aceea, dar nu chiar.

În mod previzibil, Alex mi-a trimis mesaje câteva ore mai târziu. Mama a preluat controlul. l-a scris că avea un număr greșit și că a trimis mesaje unui tip pe nume Paul. A fost dezamăgit, dar conversația s-a încheiat. Ne-a trimis o scrisoare plină de inimioare în căsuța noastră poștală, dar asta nu m-a îngrijorat. Mulți fani ne trimit scrisori. De asemenea, am decis să nu mai postăm pe Snapchat sau pe Instagram în timp real și, în schimb, să ne amânăm postările până după ce părăsim locul respectiv. Nu am activat niciodată geolocalizarea pe telefoanele noastre, dar oamenii și-ar fi putut da seama unde ne aflăm în funcție de ceea ce vedeau în jur.

Câteva săptămâni mai târziu, ne-am dus la Ziua Vacii – mâncare gratis! – la Chick-fil-A. Am adunat un grup imens, îmbrăcându-ne cu toții în costume de vacă. Arătam atât de ridicol, încât mama ne-a făcut o poză în timp ce intram în restaurant și a pus-o pe Instagram, fără să se gândească. Stăteam la o masă, mă distram cu prietenii când, după aproximativ zece minute, intră Alex. Nu s-a uitat la mine și nu a comandat mâncare. S-a asezat doar la o masă de unde avea vedere clară asupra mea. Nu a venit să vorbească cu mine, dar era ca și cum îmi spunea ironic: „Să vedem ce vei face acum."

M-am dus la mama. Încă nu îl văzuse pe Alex. Simțeam că îmi ies din minți. I-am spus să mă scoată de acolo. Nu voiam să fiu sub același acoperiș cu el. Ea a zis că trebuie să plecăm cu toții. Grupul nostru uriaș de douăzeci de copii s-a ridicat și a ieșit pe ușa cea mai îndepărtată de Alex. El a ieșit pe cealaltă ușă, a alergat în jurul clădirii și a interceptat grupul nostru în timp ce ne grăbeam spre mașinile noastre. A apărut exact lângă mine și mi-a spus:

– Hei, cred că mi-ai dat un număr de telefon greșit.

Am putut să o văd pe mama făcându-i poze și i-am răspuns:

– Îmi pare rău, dar nu îți pot da numărul meu real. Am vorbit cu tata despre asta și a fost un nu hotărât.

– Ei bine, a continuat el, mi-ai primit scrisoarea?

– Te referi la scrisoarea pe care ai trimis-o la căsuța noastră poștală? i-am răspuns.

– Nu. Am trimis o scrisoare la tine acasă.

Asta a uimit-o pe mama și ne-am oprit.

– Cum ai găsit adresa noastră de acasă? a vrut să știe mama.

Inima îmi bătea nebunește.

– Ei bine, e un site. Plătești o taxă și primești adresa oricui, a spus el.

Scrisoarea pe care o trimisese la noi acasă a sosit a doua zi. Povestea despre cum a fost tachinat pentru că fusese gras când era mai tânăr, despre cum a încercat să-și trăiască viața la maximum fiindcă nu știi niciodată când se termină. A vorbit puțin despre moarte. De asemenea, și-a pus adresa pe scrisoare. Mi-am dat seama că un urmăritor superpericulos nu ar face asta niciodată. Probabil că nu era altceva decât un copil cu probleme care luase o decizie nu tocmai grozavă, dar ceea ce făcea tot nu era în regulă.

Părinții mei au mers la el acasă și au făcut poze cu mașina lui și cu plăcuța de înmatriculare și ne-am înștiințat vecinii să fie atenți dacă vehiculul său apărea prin zonă. Am instalat camere de supraveghere la exteriorul casei noastre. Ne-am gândit că acesta va fi sfârșitul, dar, câteva săptămâni mai târziu, Alex s-a prezentat la noi acasă în timp ce Rylan stătea cu fratele nostru mai mic. Nu a răspuns la ușă când a sunat, deoarece toți fuseserăm instruiți să nu deschidem ușa când părinții nu sunt acasă. Ea s-a speriat și mai tare când l-a văzut ducându-se în celălalt colț al casei și aruncând o privire pe fereastră ca să vadă dacă este cineva acasă sau nu. De îndată ce Rylan l-a văzut plecând în aceeași mașină pe care o văzuseră părinții noștri, l-a luat pe Dax și au ieșit pe ușa din spate, a sărit gardul curții și a fugit la vecinul nostru.

Alex a venit *din nou* mai târziu în aceeași zi, dar, din fericire, mama era acasă atunci. Când l-a văzut venind spre ușa din față, a luat telefonul și a început să înregistreze. Cineva din familie care lucrează în domeniul aplicării legii îi spusese deja că trebuie să aibă o înregistrare cu momentul în care îi spune lui Alex să mă lase în pace, că ceea ce face el nu este în regulă și că nu este bine-venit pe proprietatea noastră. După ce a plecat, mama a chemat poliția și a povestit totul.

Nu l-am mai văzut niciodată pe Alex, dar, după o săptămână, s-a întâmplat altceva. Am postat videoclipul nostru regulat de duminică seara pe canalul familiei noastre, iar când mama a verificat cum merg lucrurile, a observat că un cont nou creat a postat adresa noastră de domiciliu în secțiunea de comentarii. YouTube a eliminat comentariul ca o încălcare a confidențialității, dar contul a continuat să-l reposteze, iar alte

persoane l-au apreciat și au comentat. Desigur, mai târziu în aceeași săptămână, fetițe cu prieteni și părinți au început să apară la noi acasă pentru a ne lăsa fursecuri și scrisori. Oricât de drăguț ar fi fost, se întâmpla la orice oră din zi. Când eram afară la filmări, mașini pline cu persoane treceau și ne făceau poze. Unele dintre fete au sunat la ușă seara târziu, când frații noștri dormeau și au întrebat dacă eu și sora mea suntem acasă.

Părinții mei au decis că probabil cel mai bun plan de acțiune era să ne mutăm. A fost un inconvenient teribil pentru noi toți, dar a fost necesar. Suntem mult mai grijulii și pregătiți acum. Am luat măsuri de precauție pentru a ne menține adresa în siguranță, iar securitatea în jurul casei noastre este mai strictă. Am învățat multe din acele interacțiuni cu Alex. Știm că ar fi putut fi mult mai rău și ne considerăm norocoși că am avut un singur Alex doar puțin înspăimântător în cei nouă ani de când familia noastră este activă în mediul online.

Din fericire, am avut parte de mult mai multă dragoste, bunătate, pozitivism și distracție decât de experiențe negative. Vrem să ne asigurăm că nu ne concentrăm prea mult asupra părților negative – care reprezintă doar unu la sută din totalul experiențele noastre – fără să apreciem și numărul uriaș de părți pozitive.

Nu poți înceta să faci ceva ce îți place doar pentru că te temi că s-ar putea întâmpla ceva rău. Șansele ca un avion să se prăbușească peste tine în timpul plimbării de dimineață sunt mult mai mari decât probabilitatea de a te confrunta cu un pericol fizic din cauza rețelelor de socializare, dar asta nu înseamnă că nu mai ieși afară!

Sfaturi și trucuri

Nu trebuie să fii faimos ca să ai un urmăritor obsedat sau pe cineva care îți acordă prea multă atenție într-un mod care te face să te simți inconfortabil. Indiferent dacă ești bine-cunoscut sau nu, se poate întâmpla la școală, la locul de muncă sau oriunde altundeva.

- Recunoaște că, dacă ai un cont public, oricine te poate găsi și urmări. Fii prudent cu privire la postarea localizării tale.
- Oprește geolocalizarea pe toate dispozitivele.
- Dacă ai un cont privat, asigură-te că îi cunoști și că ai încredere în cei cărora le permiți să îți fie prieteni/urmăritori.

- Nu publica fotografii din fața locuinței tale, mai ales dacă adresa ta este vizibilă sau dacă apar indicatoare cu străzile din apropiere sau alte indicatoare locale.
- Ai grijă să nu-ți expui din greșeală adresa prin publicarea unei poze în care îți apare cutia poștală. Acest lucru se întâmplă de obicei atunci când faci selfie-uri, iar cutia poștală se observă pe fundal.
- Nu anunța niciodată pe nimeni când adulții pleacă de acasă pentru indiferent ce perioadă de timp.
- Nu posta în timp real. Întârzie-ți postările, astfel încât oamenii să nu te poată localiza ușor.
- Nu pune poze din vacanțe în timp ce ești departe de casă.
- Adaugă-ți adresa și variații ale ei în filtrele platformei tale de socializare, astfel încât nimeni să nu-ți poată lăsa adresa ta în comentarii, la discreția celorlalți. (De exemplu, dacă locuiești pe strada Doctor Bakersfield 2267, adaugă „2267, Doctor Bakersfield, Aleea Bakersfield, strada Doctor Bakersfield 2267“ la filtrul tău de comentarii.)
- Utilizează o căsuță poștală sau un alt serviciu de căsuțe poștale în locul adresei personale de domiciliu dacă trebuie să ai o adresă publică.

Gândește înainte de a posta (pentru că deja știi că internetul este pentru totdeauna)

Privind în retrospectivă, suntem foarte bucuroși că am aflat cât de atenți trebuie să fim în legătură cu ce spunem și cum o spunem online, mai ales ca familie transrasială. Nu vorbim despre politică și ne ținem departe de discuțiile despre rasă, cu excepția afirmațiilor pozitive și motivante. Nu-i lăsăm nici pe copiii noștri să contribuie la sau să discute despre subiecte controversate pe platformele lor. Și asta nu pentru că nu avem opinii. Pur și simplu pentru că am optat să creăm un spațiu online unde oricine poate să vină și să se simtă întâmpinat cu bunătate, respect și dragoste. Vom accepta oameni de orice culoare, gen, religie sau partid politic și îi vom iubi pur și simplu pentru că sunt ființe umane care merită iubire. Încercăm să lăsăm deoparte subiectele care ar putea să ne divizeze.

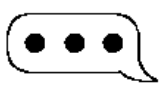
În general, este ușor să fii un cetățean bun al comunității online atâta timp cât scrii doar ceea ce ai fi dispus să spui unei

persoane față în față. Anonimatul în mediul online este o favoare doar pentru genul de persoane care îi aruncă mamei o privire aspră atunci când copilul ei începe să plângă în magazin.

Cum să utilîzezi filtrele pentru confidențialîtate

Fiecare platformă are filtre, pe care le găsești atunci când faci clic pe Setări și pe care părinții le pot utiliza pentru a limita acele cuvinte care apar în comentariile lor. Poți face acest lucru pentru YouTube, Facebook, Instagram și Instagram Live. Când găsești filtrele, introdu toate vulgaritățile la care te poți gândi. Noi adăugăm și adresele și numerele de telefon. Poți adăuga și numele copiilor tăi dacă vrei. Asigură-te că adaugi diverse scrieri greșite de cuvinte, pentru că trollii ar putea spune: „Trimite-mi o poză cu sâni tăi“ sau „sânni“ (în loc de sânii) ca să treacă de filtre. Acesta este un truc avansat, așa că asigură-te că ești cu un pas înaintea lor. Pe YouTube, filtrele elimină comentariile negative din spațiul public, dar le păstrează pentru troll, astfel încât el să nici nu știe că i-au fost eliminate comentariile dacă nu se conectează cu un cont nou. Filtrele sunt unii dintre cei mai buni prieteni ai noștri!

Concluzii: Trebuie să încetăm să fim atât de duri cu ceilalți și cu noi înșine în timp ce judecăm tot ce vedem pe social media. A trebuit să recunosc că există oameni în online care au zero rușine și pot posta orice le trece prin cap, așa că am fost nevoită să învăț să mă descurc cu asta. Și la fel și copiii noștri.



Pe măsură ce a trecut timpul, nu am avut parte neapărat de hărțuire, cât de bârfe despre diverse lucruri, ca atunci când oamenii intră pe forumuri și încep să lase comentarii răutăcioase din te miri ce. De exemplu, fetele noastre sunt uneori acuzate că au folosit corectoare de voce pentru melodiile lor originale și e greu să-i convingi pe oameni că lucrurile stau altfel – că, fiind gemene identice, vocile lor se sincronizează în mod natural atât de frumos, încât poate suna ca și cum au fost corectate, când, de fapt, nu e cazul.

Știm, de asemenea, că urmăritorii noștri nu văd decât un procent foarte mic din viața noastră și nu există de fapt nicio

diferență între familia noastră și a lor, în afară de faptul că noi pornim o cameră video. Copiii noștri trebuie să își facă și ei curățenie în camerele lor. Ne luptăm cu copiii pe subiectul telefoanelor și al restricțiilor. Nu avem producători și nici regizori. Ceea ce vedeți este ceea ce facem: doar o familie normală, fără chestii regizate. Dacă Brooklyn și Bailey se ceartă, ultimul lucru la care ne gândim este să pornim camera! Arătăm ce ne este confortabil să împărtășim și nimic mai mult. Recent, am continuat cu vlogul, dar abia după câteva luni am vorbit despre situația cu care ne confruntam cu Daxton, aceea că avusese un an școlar dificil, că l-am dus la mulți medici și astfel am descoperit că are autism. Puteam să punem pe vlog toată această călătorie, dar am ales să păstrăm tăcerea până când am procesat-o mai întâi ca familie. Nu este nimic diferit la noi, dar oamenii consideră ca fiind realitate ceea ce văd în scurtele noastre clipuri. După cum se spune, percepția este realitate, iar acest lucru este valabil în online. Cei care ne privesc cred adesea ceea ce vor să creadă.

Prieteniile digitale sunt la fel de reale ca prieteniile din viata reală

Am descoperit că părțile pozitive ale prieteniei digitale sunt mult mai de impact decât cele negative. După cum am aflat când am mers în Dubai, există oameni din întreaga lume care ne consideră prieteni pe mine și pe copiii mei, ceea ce este incredibil! Sunt interesați de noi și le pasă de noi, mai ales de fetele mele.

Un alt avantaj al prieteniei digitale este faptul că le permite copiilor să păstreze legătura oriunde s-ar afla. Când eram copil, dacă un prieten se muta, era foarte greu să menții prietenia, indiferent de cât de apropiați am fi fost înainte. Scrisorile ajungeau destul de greu, iar apelurile telefonice la distanță erau prea scumpe. Astăzi, pe de altă parte, atâta timp cât ești online, prietenii tăi sunt la un clic distanță. Și copiii noștri au mulți prieteni „virtuali“ care sunt la fel importanți pentru ei ca prietenii din viața reală, de la școală sau de la biserică.

Permite-mi să îți dau un exemplu uimitor: anul trecut am observat că cineva a publicat un clip intitulat „Este Rylan copilul cel mai puțin preferat?“ Fata care a făcut videoclipul a selectat comentariile negative ale altor persoane, le-a compilat într-un video, iar la final a încercat să explice, cu dovezi video, de ce nu credea că așa era situația în realitate. Ea era de partea

lui Rylan, însă prima jumătate a videoclipului nu a fost prea pozitivă. Din indiferent ce motiv, acest videoclip a devenit viral – nu intenționat, deoarece fata îl făcuse doar pentru că îi părea rău pentru Rylan, care este o străină pentru ea, însă doar încerca să o facă să se simtă mai bine!

După ce am observat ce se întâmplă, am luat-o deoparte pe Rylan ca să o întreb cum se simte în legătură cu acest videoclip, din moment ce mulți copii de la școală vorbeau deja despre el. Ea a zâmbit și mi-a spus: „O, Doamne, mamă, atât de mulți copii de la școală m-au întrebat despre asta! Nu mă deranjează." Deoarece copiii reali din viața reală sunt tot timpul online, nu au vrut decât să se asigure că toate acele comentarii digitale nu îi răniseră sentimentele lui Rylan și că familia ei o iubea cu adevărat.

Am vorbit deja despre abilitatea remarcabilă a lui Rylan de a nu se lăsa tulburată. Ea a adăugat: „Mi se pare *atât* de amuzant. Este *hilar*! Eu le tot spun oamenilor că, da, eu sunt clar copilul preferat!" Și atunci i-a venit o idee genială: „Cred că ar trebui să facem un videoclip nou unde reacționez la acel videoclip." Zis și făcut. A fost amuzant, iar comentariile ei, pe tot timpul cât l-am filmat, au fost: „Asta e *atât* de ridicol!"

Reacția lui Rylan la această situație a fost o lecție excelentă pentru frații și prietenii ei. Ar fi putut fi foarte supărată din cauza unei reacții virtuale la ceva ce ea știa că nu era adevărat, dar, în schimb, a recunoscut modul în care acea fată drăguță care a realizat videoclipul original a considerat-o prietenă și a dorit astfel să o apere de haterii dornici de dramă.

Cum să te descurci cu următorii

În lumea digitală, pentru copii este important să aibă mulți urmăritori pe rețelele de socializare – reprezintă un simbol al statutului și le arată prietenilor și urmăritorilor lor cât de populari sunt. Este o chestiune de o importanță atât de mare, încât unii copii recurg chiar la a plăti pentru urmăritori „falși", care sunt, în realitate boți, doar ca să își impresioneze prietenii, în special pe Instagram și Twitter. (Copiii nu sunt singurii care recurg la acest lucru – când, în 2014, Instagram a făcut o curățenie uriașă în rândul urmăritorilor falși, am rămas uimită să văd cât de multe celebrități plătiseră pentru a avea urmăritori falși doar ca să își umfle popularitatea. YouTube și Facebook au trecut printr-un proces similar de-a lungul anilor, iar Twitter a început în sfârșit să elimine și el boții.)

Știm extrem de bine cât de importanți sunt urmăritorii pe Twitter și pe Instagram. Fetele noastre au avut de-a face cu oameni care doreau să le folosească pentru a fi „InstaFamous“ și pentru a obține noi urmăritori ca să-și crească propria popularitate. Au avut prieteni care le spuneau „Fă-mi o poză și etichetează-mă când o postezi!“ Voiau să fie etichetați în fotografie pentru ca fanii fetelor noastre să ia asta drept semn că *respectivele* persoane sunt interesante sau că au avut acces la fotografii nemaivăzute cu fetele mele și astfel să le urmărească. Nu suntem de acord cu asta, iar copiii nu au voie să își urmărească prietenii personali de pe conturile lor de muncă. Shaun le-a spus fetelor să-l bage pe el drept scuză: „Tatăl meu nu-mi dă voie să amestec contul personal cu cel privat.“ (Îi place să se dea dur!)

Este important să știe că nu trebuie să accepte fiecare cerere de urmărire. Fetele noastre au și conturi personale numai cu prieteni de încredere și cu membri de familie și știu că, indiferent de ce postează acolo, rămâne în micul lor cerc.

Fii un urmăritor tăcut

Una dintre cele mai mari plângeri pe care le au copiii este că părinții lor îi „urmăresc“ pe aplicații ca Snapchat și Instagram. La asta eu răspund: ghinion. Trebuie să le spui clar că, dacă își doresc să utilizeze aceste aplicații, trebuie să-i urmărești acolo, astfel încât să știi ce se întâmplă. Un imens steag roșu pentru orice aplicație este atunci când copiii nu te vor acolo!

Dar, dacă urmărești conturile de socializare ale copiilor tăi, ar trebui să fii un urmăritor *tăcut*. Niciun adolescent nu își dorește ca mama lui să înceapă să povestească despre când era mic și a făcut treaba mare în pantaloni, la grădina zoologică. Ești acolo doar ca supraveghetor pentru a monitoriza siguranța copilului tău – *nu* ca să spui ceva sau să îl stânjenești. O excepție ar fi dacă îi arăți ocazional susținerea ta. Dacă fetele mele postează ceva despre faptul că au intrat în echipa de fotbal sau că au trecut de un examen final, posibil să le las un comentariu în genul: „Ești uimitoare, Kamri… mă bucur să văd că munca depusă ți-a fost răsplătită!“, ca să știe că sunt cea mai mare susținătoare a ei.

Nu recomand ca părinții să urmărească și conturile prietenilor copiilor lor sau să permită prietenilor copiilor lor să îi urmărească, exceptând cazul în care sunt prieteni foarte, foarte apropiați de familie. Copiii tăi vor vedea acest lucru ca pe o încălcare a vieții lor private și vor simți că ești prea băgăreț.

Treaba ta este să ai grijă de copiii tăi, nu să te amesteci în conturile de socializare ale prietenilor lor.

Când copiii au probleme, e posibil ca și părinții să aibă

Nu cu mult timp în urmă, una dintre prietenele fetelor noastre a avut parte de o situație neplăcută care implica mult alcool. I-am sunat părinții, care au părut a fi destul de receptivi și recunoscători pentru informații…, dar comportamentul fetei a continuat în aceeași manieră.

Asta te pune în încurcătură, mai ales când copilul tău se împrietenește cu cineva cu un tip de comportament pe care nu îl aprobi. Nu vrei să ignori situația, dar nu ești părintele… și, după cum știm cu toții, una dintre regulile părinților este aceea că nu poți disciplina copiii altora, oricât ți-ai dori! În schimb, poți educa doar ceea ce ai la dispoziție, adică pe copiii tăi. În situația noastră, a trebuit să purtăm mai multe discuții pentru a le convinge pe fetele noastre să nu mai petreacă atât de mult timp cu această prietenă, întrebându-le dacă se mai simțeau confortabil în preajma ei, acum, când făcea alegeri de viață atât de diferite față de ale lor.

Adesea, conversațiile sunt începute de copiii noștri, care fac comentarii trecătoare despre prietenii lor. Pot menționa ceva ce au văzut la școală sau pe cineva cu care prietena lor petrece acum timpul. Sau poate că le pare rău că nu petrec atât de mult timp cu respectiva persoană. Uneori, se întâmplă să îi aud discutând diverse lucruri la telefon sau cu prietenii. (Nu subestima niciodată informațiile pe care le poți obține în timp ce duci cu mașina mai mulți adolescenți!) Încerc să mă leg de aceste conversații și să le folosesc ca introduceri pentru o discuție deschisă. Uneori, conversațiile sunt dificile, ca atunci când încerci să explici de ce copilul tău e posibil să nu mai fie suficient de interesant în ochii prietenilor lui. Doare să-i vezi că suferă. Alteori ești de cealaltă parte a baricadei, auzind comentarii de unde reiese că însuși copilul tău a creat probleme. Și aceste conversații sunt dificile. În familia noastră, am avut parte de ambele tipuri de-a lungul anilor.

În cele din urmă, prietenia fiicei noastre cu cea care bea prea mult a ajuns la o concluzie firească. Au rămas în termeni amicali, salutându-se pe holuri etc., dar fără a petrece la fel de mult de timp împreună cum făceau înainte. Deși poate fi greu și trist să iei decizii de genul acesta, trebuie să știi întotdeauna

când să insiști, dacă este nevoie. Adesea, aceste situații sfârșesc cu bine, copiii și părinții fiind oameni buni care aleg diverse moduri de educare, iar asta este în regulă. Sunt familii de tot felul, iar parentingul îmbracă și el diverse forme.

Uneori, s-ar putea să nu știi povestea din spate; poate că părinții încercau să pună capăt comportamentului negativ, dar nu reușeau și se săturaseră să tot audă cazuri similare de la părinți îngrijorați ca noi. Cu toții cunoaștem oameni cu adevărat buni, care au familii puternice, solide, stabile, pline de iubire – cu părinți care au făcut toate lucrurile pe care le-au considerat potrivite pentru fiecare copil în parte – și totuși, au un copil care recurge la droguri, alcool sau autovătămare. Pe lângă faptul că sunt extrem de îngrijorați pentru copiii lor, părinții simt că au eșuat. Se tem că sunt judecați de alți părinți și de prieteni. Când acest lucru se întâmplă, este dureros pentru toată lumea. Mai ales că unul dintre cele mai frecvente lucruri pe care le spun acești părinți este: „Nu am crezut niciodată că se va întâmpla așa ceva în familia noastră."

După cum am mai spus, una dintre cele mai bune lecții pe care le-am învățat de-a lungul anilor este că nu poți garanta succesul copiilor tăi. Cel puțin jumătate din ceea ce ajung copiii să facă în viață se datorează individualității lor. Ca părinte, meseria ta este să-i ajuți să afle cine sunt și care sunt punctele lor forte, dar și slabe, făcând tot posibilul pentru a le înmâna instrumentele necesare pentru a avea succes.

Următoarea etapă din a fi un bun părinte este să faci un pas înapoi și să le dai voie să eșueze.

Permite-le să înțeleagă și costul comportamentului. Și nu mă refer într-un mod dur! Lecțiile de viață presupun înțelegerea costului pentru orice tip de comportament. De obicei, costul presupune mulți dolari în banca emoțională a copiilor tăi, atunci când aceștia muncesc din greu, sunt niște prieteni buni și își croiesc drum prin copilărie pentru a avea succes la maturitate. Tu ești acolo ca să-i ajuți să învețe lecțiile și să aplice ce au învățat, acum și în viitor.

Până la urmă, cel mai bun lucru pe care îl poți face este să aplici principiul „Învață și acționează" și să presupui că, de cele mai multe ori, copiii vor face alegeri inteligente și vor învăța din orice greșeli sau erori atunci când nu fac alegerile corecte! Să fii preventiv și să aplici consecințele îi ajută pe copiii tăi să facă din ce în ce mai multe alegeri inteligente. Își pot alege

acțiunile, dar nu pot alege consecințele – acestea depind de părinți în calitatea lor de autorități iubitoare.

A ști când să te retragi

De unde știi când trebuie să intervii și să dai sfaturi? Uneori, copiii au nevoie doar de cineva care să îi asculte atunci când vor să se descarce, iar atunci lasă-i să spună tot ceea ce simt, permițându-le să descopere lucrurile pe cont propriu. Copiii sunt cu adevărat inteligenți atunci când li se dă ocazia!

Totuși, alteori este posibil să fie nevoie să te implici dacă observi că situația degenerează. De curând, într-o seară, am observat că Brooklyn și Bailey erau amândouă foarte obosite și destul de stresate. Au început să fie tăioase una cu cealaltă și să se ciorovăiască. Am încercat să le las să-și rezolve singure situația și totul părea să se îndrepte în direcția bună, când, deodată, ambele s-au supărat destul de tare una pe cealaltă. Am observat că exista posibilitatea ca lucrurile să se înrăutățească rapid, deoarece ambele deveniseră destul de emoționale. Așa că eu și Shaun am intervenit și le-am separat, cerându-i uneia să facă un comision pentru noi, iar celeilalte să trebăluiască ceva prin casă. Asta le-a oferit spațiu și aer pentru a se calma înainte ca situația să degenereze până la punctul în care și-ar fi putut spune lucruri dureroase.

Situațiile de acest fel par întotdeauna un câmp minat, dar crezi că există un răspuns-minune? Nu! Fiecare părinte va reacționa diferit, la fel cum o va face poate fiecare copil.

Mă doare și pe mine când copiii mei suferă, dar nu intervin foarte des, cu excepția cazului în care situația se agravează. Când fetele noastre au ajuns la adolescență, dacă aveau o problemă la clasă, le-am spus că trebuie să o rezolve cu profesorii lor, să stabilească întâlniri sau lecții în particular. Cei de la liceul lor au specificat tuturor părinților – o abordare înțeleaptă – că nu vor să discute cu noi, vor să discute cu copiii. În cazul în care aceștia nu predau o temă, sunt destul de mari pentru a începe să-și rezolve singuri problemele. Îmi place asta la școala lor.

Cred că unul dintre cele mai grele lucruri ca părinte este să *nu* intervii, dându-ți jos masca de mamă-urs, mai ales când poți vedea limpede rezolvarea la o anumită problemă, ci să le permiți copiilor să-și dea seama pe cont propriu ce au de făcut. Poate fi greu să reziști, pentru că dramele adolescentine îi pot

face pe copiii noștri să treacă într-o singură amiază de la *O urăsc* la *Este cea mai bună prietenă a mea*! De unde ai putea ști ce sfat să dai? Ce se întâmplă dacă, fără să vrei, spui ceva greșit?

Trebuie să recunosc că unul dintre avantajele de a fi o mamă care lucrează cu normă întreagă este că sunt atât de ocupată, încât nu mă pot implica în toate dramele inevitabile de zi cu zi care apar odată cu creșterea copiilor. Când eram mamă casnică, aveam mai mult timp să mă stresez în privința celor mici; acum, nu mă mai încurc în lucrurile de zi cu zi, pentru că știu că, dacă este ceva important, problema va reveni. Pe termen lung, copiii mei știu că am încredere în ei că-și pot rezolva majoritatea problemelor zilnice, iar asta nu le conferă doar mândria față de alegerile făcute, ci mă ajută și pe mine să intervin cu autoritate în momentul în care este nevoie.

Fii spontan!

Când copiii mei au probleme cu prietenii lor sau doar au o zi/săptămână mai proastă, unul dintre lucrurile mele preferate este să îi surprind. E nevoie doar de puțin efort, dar totuși obții recompense enorme – atât tu, cât și copiii tăi! Este o tehnică minunată pe care am învățat-o de la minunatul meu tată, așa cum am menționat mai devreme. Îl anunț pe Shaun, iar el ia mâncarea fast-food preferată a copiilor noștri, inclusiv un milkshake, și îi surprinde la școală cu ea. De multe ori, le las pungi cu bunătăți la școală pentru ca ei să le împartă cu prietenii lor. Observ cum copiii noștri mai mari au început să facă la fel pentru frații lor mai mici.

Nu e nevoie să investești mult timp sau mulți bani pentru a fi spontan. Fă ceva neașteptat. Trimite un mesaj cu încurajări înainte sau după școală. Poți să apari la școală sau după ce termină o activitate și să îți scoți copilul în oraș la masă sau la un magazin ca să-i cumperi ceva ce-și dorea. Poți comanda ceva online și, atunci când ajunge acasă, coletul să îl aștepte pe pat. Poți să îl scutești de câteva sarcini pe care i le dăduseși de făcut când te-a enervat fiindcă nu avea chef să pună masa. Uneori, este atât de simplu, încât nu presupune decât să îți faci puțin timp liber pe care să-l petreci în camera lui, discutând și arătându-i că-ți pasă.

Să trimiți flori, așa cum făcea tatăl meu, funcționează întotdeauna – când fetele încercau să intre în echipa de majorete, am trimis flori la școală și am scris „Baftă în seara asta!“ pe felicitare. Știam că impactul va fi mai mare dacă

primesc florile la școală decât să le fi oferit fetelor cu o zi înainte, iar ele au fost încântate.

Astfel, copiii au învățat cât de frumos este să fie spontani și cu prietenii lor, felicitându-i la ocazii speciale sau încurajându-i la nevoie!

O notă finală despre hărțuitorii digitali și trolli

Să fim realiști pentru un minut, bine? Trollii, comentariile și mizantropii sunt unele dintre părțile cele mai rele ale online-ului. Este amuzant cum o sută de oameni pot lăsa comentarii pozitive și minunate… dar cel pe care mi-l voi aminti este comentariul urât. Există o mulțime de forumuri online al căror singur scop este să distrugă vedete și bloggeri. Obișnuiam să intru din când în când doar pentru a vedea ce spun, dar, de fiecare dată, ieșeam de acolo supărată sau frustrată. A trebuit efectiv să fac o regulă clară din a nu le mai citi. Însă ce e oarecum uimitor cu privire la forumuri este că acești oameni îți urmăresc, desigur, fiecare mișcare, fiecare clip, fiecare anunț pentru că pot literalmente vorbi despre *orice* în baza informațiilor tale online – dar, din păcate, dintr-un motiv anume, au decis că îi face să se simtă mai bine să îi vorbească de rău pe alții și să facă o obsesie din a urî oamenii.

După cum am menționat deja, cu siguranță am dezvoltat mai multă indiferență la unele dintre comentarii și folosim filtrele pentru a ține la distanță o mulțime din toată ura aceea, și tot mi se întâmplă să văd comentarii dintre cele mai nebunești. Cele mai rele încep întotdeauna cu o declarație de tipul „Nu vreau să fiu rău, dar…“ sau „Sincer să fiu …“. Le spun mereu copiilor mei că, dacă trebuie să începi cu o declarație de exonerare a responsabilității, este *foarte* probabil că ar trebui să-ți ții pur și simplu gura închisă!

Nu există o soluție perfectă pentru această problemă și nu cred va exista vreodată. Tot ce putem face este să încercăm să aplanăm loviturile pentru binele copiilor noștri până când devin mai pricepuți și suficient de maturi pentru a le face față. Când comentariile apar (și o vor face), învață-i cele mai bune sfaturi și trucuri, iubește-i puțin mai mult, îmbrățișează-i mai strâns și ajută-i să înțeleagă că nu comentariile online definesc cine sunt ei cu adevărat. Ci ce au în interior.

CAPITOLUL 12
Trebuie să ai prieteni

Este nevoie de un sat întreg pentru a crește un copil și este nevoie de același sat pentru a sprijini părinții acelui copil! Tuturor ne place să credem că putem face totul de unii singuri, dar adevărul este că nu putem. Suntem creați pentru a avea nevoie de companie și de prietenie.

Este atât de important pentru tine să-ți creezi spațiul necesar pentru a supraviețui ca părinte – iar prietenii tăi te pot ajuta. Chiar și când ai un partener minunat și iubitor, cum îl am eu pe Shaun, uneori nimic nu se compară cu momentele când ai o discuție intimă cu prietenele tale din viața reală (sau IRL, cum ar spune copiii mei!). Prietenii analogi sunt cei pe care îi poți suna și când e soare pe strada ta, și când plouă. Ei sunt acolo pentru tine când mașina nu pornește și trebuie să-ți iei copiii de la școală. Ei sunt cei care lipesc afișe prin tot orașul când câinele tău fuge de acasă. Ei sunt cei care îți aduc supă de pui când te-a prins o răceală de care pur și simplu nu mai scapi. Ei te ascultă înțelegători atunci când ești supărat pentru ceva ce au pățit copiii voștri, fără a judeca pe nimeni. Ei au grijă de tine. Ei sunt gașca ta, echipa ta, tribul tău, propria ta comunitate în miniatură.

Cum să îți găsești timp pentru prieteni

Cum găsesc timpul liber de care am nevoie pentru a-l petrece cu prietenii?

Nu se întâmplă atât de des pe cât mi-aș dori! Trebuie să găsești timp, să-ți faci timp, iar asta poate fi foarte dificil. Atunci îmi spun: Să-mi fac prieteni este ușor. Să fiu un bun prieten și să-mi *păstrez* prietenii este greu!

Când copiii erau mici, eram o prietenă mult mai bună pentru că ne duceam cu toții copiii la locurile de joacă, în parc sau la bibliotecă. Era mult mai ușor să te plimbi, să ai timp să vorbești și să povestești ce s-a mai întâmplat în timp ce copiii

se distrau cu propriii lor prieteni. Dar, pe măsură ce copiii cresc, devii pur și simplu prea ocupat să-i duci în optsprezece direcții diferite simultan. Programul lor este atât de încărcat, încât și al tău o ia razna, mai ales dacă ești un părinte care are și job.

Mă gândesc la cât de mult ajută să ai contact cu diferite persoane și să dezvolți prietenii prin intermediul activităților copiilor tăi. Dacă mă duc la un meci de fotbal, de exemplu, știu că o să văd mame-prietene acolo și nu trebuie să ne sunăm reciproc pentru a ne face planuri – doar ne facem apariția! Am și o prietenă dragă cu care lucrez. Mă responsabilizează să merg la sală în fiecare dimineață și ne distrăm râzând, bombănind și plângându-ne una alteia în timpul exercițiilor. De asemenea, constat că prietenelor mele de aceeași vârstă cu mine le place acum să-și planifice weekenduri în oraș cu fetele, excursii spontane la sfârșitul săptămânii, unde iau o pauză, joacă diverse jocuri, mănâncă mâncare nesănătoasă și au parte de mult-doritele discuții între fete. Nu fac asta des, dar cel puțin o dată pe an. Asta le dă tuturor ocazia să-și reîncarce bateriile și să se distreze fără a se mai preocupa de programul agitat de acasă. Unele dintre amintirile mele preferate, făcute recent împreună cu prietenele mele, este când am stat zgribulite într-o cabană și am jucat jocuri.

Totuși, ca mamă de adolescenți și cu job, pot trece adesea zile întregi fără să petreci timp de calitate cu copiii, și asta din cauza programului supraîncărcat, însă ei îți duc dorul! Așadar, dacă ai de ales între a-ți vedea prietenii și a-ți vedea copiii, copiii ar trebui, în mod implicit, să fie întotdeauna pe primul loc. Așadar, prietenii tăi analogi din viața reală pot fi un pic neglijați atunci când ai obligații de familie, de muncă sau de școală și ești prea ocupată să îi vezi. Mulțumesc cerului pentru dispozitivele digitale care ne permit să rămânem conectați chiar și atunci când nu reușim prea des în viața reală! Prietenii digitali sunt la fel de drăguți și vă puteți ține reciproc la curent pe platforme ca Facebook și Instagram! Trebuie să petrec mult timp în online pentru cariera noastră, dar este incredibil de îmbucurător să văd cum lista de prieteni online se mărește pe zi ce trece cu oameni din întreaga lume! Cu Lindsey Stirling, prima violonistă hip-hop din lume și una dintre prietenele mele apropiate, nu mă văd foarte des, dar știm în detaliu ce se întâmplă în viața celeilalte de când ne urmărim reciproc în online.

Unul dintre cele mai bune lucruri la lumea digitală este modul în care îți permite să găsești prieteni cu interese similare, unii din apropiere și alții tocmai din cealaltă parte a globului. Aceștia sunt oameni cu care mă îndoiesc că mă voi întâlni vreodată (deși ar fi uimitor dacă am face-o!), dar putem deveni incredibil de apropiați unii cu ceilalți, până la a ne face confidențe și a ne cere sfaturi, întocmai cum am face-o dacă am fi față în față.

A vedea cât de productive și satisfăcătoare au devenit aceste conexiuni digitale globale este o lecție excelentă și pentru copiii noștri. Când Brooklyn a trecut prin prima despărțire serioasă, prietenele ei au venit imediat să o susțină. În ziua în care au aflat ce s-a întâmplat, a fost un flux constant de prietene care veneau acasă, aducând înghețată, fursecuri și scrisori de susținere și de dragoste. La finalul zilei, avea o masă plină de cadouri și de gânduri bune din partea oamenilor care doreau ca ea să știe că lor le pasă și care au arătat solidaritate și alinare când ea avea nevoie de ele. Săptămâna următoare, când au aflat prietenii ei digitali, a primit mii de mesaje de la fete din întreaga lume, care i-au oferit cuvinte similare de încurajare, dragoste și sprijin. Brooklyn a fost extrem de impresionată de această bunătate venită de la niște oameni pe care știa că probabil nu îi va întâlni niciodată în persoană. S-a străduit să continue acele prietenii din online.

Sfaturi pentru a găsi un grup de suport online bun:

- Cere recomandări de la medici, prieteni sau alte persoane în care ai încredere.
- Caută un obiectiv restrâns în cadrul grupului, de exemplu, mame de copii cu autism din Dallas.
- Caută un grup de asistență local, care te poate ajuta să te conectezi cu o comunitate de oameni din viața reală, dacă asta este ceea ce te interesează.
- Dacă este important pentru tine, caută un grup de asistență închis sau secret, unde se impune o relație de confidențialitate în cadrul grupului. Reține însă că nici măcar grupurile închise sau secrete nu sunt vreodată în întregime private și că internetul este pentru totdeauna. Ceea ce credeai că ai postat cu încredere ar putea ajunge să fie distribuit oricum.
- Caută un grup care are un moderator sau un coordonator care să mențină grupul curat, fără solicitanți etc. De multe

ori, poți găsi reguli sau un statut pentru modul în care este condus grupul respectiv și îți poate fi util să vezi dacă există reguli scrise ca participanții să nu fie critici, ci să fie cu adevărat dispuși să asculte și să ofere sfaturi utile.

- Înainte de a te decide asupra unui grup, verifică dacă este gratuit sau dacă există o taxă de membru.
- Caută un grup care să simți că îți satisface nevoile culturale, etice și religioase. Este în regulă să faci verificări și să încerci diferite lucruri pentru a înțelege mai clar ceea ce cauți, dar important este să nu renunți! Tribul tău este undeva acolo, iar internetul îl face să fie mai ușor de găsit ca niciodată.

Când prieteniile dau greș

La fel cum copiii noștri pot trece prin momente grele cu prietenii lor, uneori încheind o prietenie de lungă durată, despre care am crezut că va dura ani buni, la fel ni se poate întâmpla și nouă. Pentru femeile care au încredere în prietenele lor și depind de ele, acest lucru poate fi aproape la fel de dureros ca despărțirea de un partener romantic pe termen lung. Uneori, așa este cel mai bine – interesele voastre se schimbă, vă îndepărtați, schimbați locurile de muncă etc. Prietenii pot trece granițele comportamentale și pot lua decizii cu care nu ești de acord, cum ar fi să bea prea mult, să ia decizii de viață prostești sau să aibă relații îndoielnice, așa că poate fi greu să te afli în preajma lor atunci când se întâmplă acest lucru.

Să faci față oamenilor tăi și personalităților lor ține de viață – și de ceea ce face viața atât de interesantă. Este bine pentru copii să-și vadă părinții vorbind cinstit despre suișurile și coborâșurile *propriilor* prietenii – cu justificări, desigur și într-un mod adecvat vârstei. Adulții o dau în bară tot timpul, iar acest lucru, în mod paradoxal, îi poate face pe copii să se simtă mai bine în privința propriilor scăpări!

Odată, am spus cuiva un secret al unei prietene care mi se destăinuise și, drept rezultat, prietena mea a fost rănită. La rândul ei, a reacționat foarte negativ față de mine, ceea ce m-a făcut să mă simt și eu rănită. Am vorbit deschis în fața copiilor mei despre proasta mea decizie, pur și simplu pentru că am vrut să vadă că și eu fac greșeli. Și că pot să-mi recunosc greșelile și să iau măsuri corective. După un timp, mi-am

putut vedea și admite deschis greșeala, m-am simțit rău și mi-am cerut iertare.

A fi capabil să vorbești despre situațiile tale poate ajuta mai ales dacă și copiii tăi trec printr-o situație dificilă sau știu pe cineva care trece printr-o situație dificilă – poate părinții unui prieten se separă sau divorțează, au o criză financiară sau se confruntă cu pierderea cuiva drag. Chiar și copiii mici vor aprecia că le spui adevărul, într-un mod adecvat vârstei. Dacă, de exemplu, ai un prieten pe care îl prețuiești, dar care întotdeauna întârzie și te înnebunește cu acest obicei, spune-le copiilor tăi cum te face să te simți și de ce acest lucru poate părea nepoliticos sau frustrant. Asigură-te că nu spui nimic din ce nu ai mai spune o dată (sau de mai multe ori), și nu e nevoie să te lansezi într-o critică interminabilă la adresa prietenului tău – o simplă conversație îți poate ajuta copiii să înțeleagă că toți adulții au propriile dorințe și nevoi.

Confruntarea cu competiția și comparația

Cred că este în natura umană să admire atributele pe care nu le are în mod natural. Îmi amintesc că mă uitam la alte fete când eram la școala elementară și mă gândeam: *O, mi-ar plăcea să fiu cea mai bună dansatoare*. Dar nu am fost. M-am afirmat târziu în viață, și Shaun la fel. Am fost pricepuți la multe lucruri diferite și am fost studenți buni, dar nu excepționali la ceva anume. Acum, mă uit la copiii mei, iar lucrurile pe care le fac ei sunt lucruri pe care nu le-aș fi putut niciodată face la acea vârstă. Este uimitor să-i urmărești cum își dau seama care sunt abilitățile lor și să îi vezi cum înfloresc.

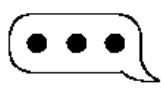
Comparațiile sunt inevitabile – este în natura umană. Vrei să-i faci pe copii să se simtă mândri de talentele lor înnăscute, oricare ar fi ele, dar este greu atunci când mulți dintre colegii lor excelează la anumite lucruri care ar putea fi de invidiat. Atunci, copiii ajung să creadă că părinții prietenilor lor sunt mai drăguți cu ei, că își fac temele mai ușor sau că altcineva a alcătuit echipa sau corul, iar ei nu au fost selectați.

Ceea ce le spun mereu copiilor este: iarba poate fi mai verde de cealaltă parte, dar este la fel de greu de cosit.

Dacă nu știi toate detaliile intime despre ce se întâmplă cu prietenii sau cu familia, nu știi nimic cu *adevărat*. Este ca atunci când vezi pe Instagram toate acele fotografii fericite de familie și te gândești cu durere că a ta nu a arătat niciodată așa,

că nu-ți poți permite să mergi la Disney World sau că locuința ta este mult mai mică. Vezi doar acel moment în timp. Este acel fenomen Pinterest pe care l-am menționat mai devreme în această carte.

Shaun: Am avut un prieten de vârsta mea, ne întâlneam cu aceleași tipe, frecventam aceleași găști, obțineam aceleași note, proveneam din același gen de familie, făceam aproape totul la fel. În urmă cu câteva luni, m-am uitat pe pagina lui de Facebook și am văzut că stă acasă cam de când s-au născut copiii lui, în timp ce eu lucrez și călătoresc mai tot timpul departe de casă, și mi-am spus: *O, Doamne, uită-te la viața lui, el își petrece fiecare zi cu copiii, iar ei își vor aminti mereu de acele momente alături de el.* Însă ultima dată când am vorbit cu el, mi-a spus cât de mult se chinuie cu problemele financiare, cu relația cu soția lui… iată, prietenul meu, în aceeași perioadă de timp, se uita la mine, dorindu-și să aibă viața *mea*. Perspectiva este totul.



Deși copiii tăi pot avea uneori impulsuri de gelozie sau de competitivitate complet inevitabile, să spui cum te simți poate fi de mare ajutor. De altfel, toți știu până acum că ceea ce văd online nu este întotdeauna real!

Comparațiile sunt cam fără sens!

„Bisericuțe“ găsești și în rândul adulților. Aceste jocuri de putere și schimbări de dinamică între oamenii care sunt geloși și/sau se judecă reciproc pot avea o viață precum iepurașul Energizer: continuă fără oprire, fie că sunt la serviciu, la locul de joacă, la ședințele cu părinții sau chiar în sânul propriei familii. E absurd cât de prostuți și de teritoriali pot fi unii.

Nu îți fie frică să fii cine ești tu cu adevărat, chiar dacă simți că, în acest moment anume al vieții tale, ești puțin defavorizat. Este atât de ușor să intri online și să îți dorești să fii altcineva. Trebuie doar să ai grijă de tine și să încetezi să te mai compari cu alții.

În școlile copiilor noștri, mamele care nu au locuri de muncă cu normă întreagă tind să fie cele care se implică mai mult în activitățile școlare. Uneori, mă întreb dacă sunt suficient de prezentă sau suficient de implicată. Cu șase copii și o carieră solicitantă, timpul meu este mult mai limitat, dar, dacă simt

vreodată că sunt judecată de alte mămici care cred că sunt neatentă, mă întorc la momentele frumoase despre care am discutat în capitolul 10. Creăm amintiri minunate cu copiii noștri, într-un mod care are sens pentru noi. Încerc cât pot de tare să mă asigur că sunt mereu acolo când copiii au spectacole. Sau, dacă este un meci acasă, sunt cu siguranță acolo, dar este posibil să nu pot merge la toate meciurile din deplasare. Încă mai fac multe dintre gesturile mărunte pe care le făceam și înainte, cum ar fi să le împachetez gustările preferate și să las bilețele în care le urez „Baftă!“ sau le spun „Te iubesc!“.

Subiectul comparațiilor m-a afectat chiar de curând, când am avut o conversație cu o altă mamă cu care mă întâlneam când și când și pe care voiam să o cunosc mai bine. Mi-a spus: „Nu știu cum să mă raportez la tine – ce faci tu e atât de important! Nu știu despre ce am putea să vorbim, pentru că nu avem nimic în comun.“ Din perspectiva mea, am simțit că familiile noastre sunt incredibil de asemănătoare și am fost foarte încântată să găsesc pe cineva cu care aveam atât de multe în comun. De la copiii noștri până la biserica noastră și unde locuim, dacă ar fi existat cineva pe acest pământ care ar fi avut ce să vorbească cu mine, aceea ar fi fost ea! Factorul din mintea ei care ne diviza, și pe care pur și simplu nu l-a putut ignora, a fost cariera mea. Am crezut că vom fi prietene grozave, dar pur și simplu nu s-a întâmplat în mod natural cu ea și a trebuit să fiu împăcată cu asta.

Lecție pentru copiii noștri: *doar pentru că îți place de cineva sau vrei să îl cunoști mai bine nu înseamnă că va fi reciproc.*

Lecție pentru mine: din moment ce această mamă nu vrea să-mi fie prietenă, pot accepta asta! Ne putem saluta din mers, putem rămâne vecini și ne vedem fiecare vesel de drum. Nu trebuie să fiu întotdeauna pe primul loc și pot fi mulțumită de prietenii pe care îi am deja. De asemenea, mai pot recunoaște că este o soție și o mamă talentată și minunată, chiar dacă nu mă consideră o prietenă.

Nu există nicio persoană de pe pământ care nu caută conexiune, care să nu vrea să se simtă văzută, să găsească pe cineva cu care să poată împărtăși, cu care să se înțeleagă și să meargă pe aceeași cale. Mai ales după ce începi să ai copii și ai mai puțin timp să cultivi relații în afara casei, poate fi și mai greu să fii pe același drum cu altcineva. Așadar, poate fi foarte descurajant să crezi că ai stabilit o conexiune sau să vezi pe cineva cu care te potrivești în teorie, iar apoi să constați că

relația reală nu este tocmai strălucită. În astfel de cazuri, ia-o ca pe o experiență de viață și mergi mai departe.

Nu-i judeca pe ceilalți părinți prea aspru nici în viața reală, nici online

Îmi amintesc limpede că stăteam în biserică și le vedeam pe fetițele mele că-și încrucișau brațele cu respect la piept în timp ce îl ascultau pe cel care vorbea – Kamri zâmbindu-mi dulce dintre paginile de colorat –, iar eu mă uitam la alte familii cu copiii lor agitați și gălăgioși și mă gândeam: *O, Doamne, ce e cu voi? Dacă i-ați învăța pe acești copii cum să se comporte, ați fi ca noi!*

Apoi a apărut cea de-a patra fiică a noastră.

Nu conta că o puneam la colț, că o mituiam sau că o certam – indiferent de ce făceam, se urca pe strane, făcea prea mult zgomot și chiar le dădea bobârnace în cap oamenilor care stăteau în fața noastră.

Când comportamentul public al lui Dax a fost chiar mai rău decât cel al lui Rylan, a trebuit să mă opresc și să râd de cum am ajuns. Rylan era copilul meu biologic, Dax a fost adoptat, dar amândoi m-au învățat o lecție incredibilă: copiii noștri sunt cine sunt, nu ca să ne facă în *ciudă*, ci în *ciuda* noastră.

Poți încerca să îi modelezi și să-i înveți cum să se comporte, dar copiii au fiecare personalitatea și nevoile lor unice. Unii pot sta liniștiți; alții se nasc pentru a alerga. Unii sunt placizi și ascultători; alții nu au văzut niciodată o regulă pe care să nu dorească să o încalce. Unii colorează în interiorul liniilor; alții vor desena pe fiecare pagină din acea carte de colorat, vor decupa fulgi de zăpadă, îi vor lipi pe masa din sufragerie, vor adăuga un strat de sclipici și vor da vina pe câine.

Niciodată nu îi voi mai judeca pe părinții cu copii gălăgioși, neliniștiți sau nedisciplinați. Pur și simplu zâmbesc, dau din cap în cunoștință de cauză și întreb dacă pot ajuta. Uneori, nu poți pur și simplu să te uiți la cineva și să vezi tot ce se întâmplă dincolo de aparențe. Oamenii se luptă adesea în moduri care nu pot fi percepute dintr-o scurtă privire asupra înfățișării lor, a vieții de familie sau a serviciului.

Când devii părinte, ești încă în căutarea stilului tău parental și a cum să îți gestionezi viața cu copii. Este îngrozitor de ușor să te lași cucerit de capriciile celei mai noi tendințe de parenting. După ce îți intri în ritm și îți dai seama ce este cel mai bine

pentru copilul tău, probabil te vei simți mai sigur în privința stilului tău de parenting. Cea mai mare provocare după ce îți intri în ritm este să nu presupui că ceea ce funcționează pentru tine va funcționa pentru toți ceilalți! Eu doar descriu ce reguli și ce tip de structură au funcționat pentru noi, știind că aceste idei nu pot funcționa pentru fiecare familie sau pentru fiecare copil. Inspiră-te, asimilează și adaptează ce dorești din ele. Eu sper doar să te facă să te implici mai activ în viața digitală a copiilor tăi.

Să primești un sfat bun poate fi salvator, dar nu lăsa un sfat rău să îți scadă încrederea în abilitățile tale de parenting

Știi că nu putem avea toate răspunsurile în permanență. Nimeni nu poate. Nu este în natura umană să caute răspunsuri la orice? Nu te teme să pui întrebări altora cu privire la vreo problemă, fie ea mare sau mică. Unele dintre cele mai bune trucuri și sfaturi de viață pe care le-am primit vreodată au venit de la mame cu mult mai multă experiență decât mine. Politica mea de a plăti douăzeci și cinci de cenți pentru fiecare pereche de șosete pe care o împerechează copiii mei? Un sfat grozav din partea surorii mele care l-a pus în aplicare cu propriii copii. Un prieten de la biserică m-a auzit vorbind despre felul în care Daxton, pe atunci în vârstă de doi ani, încă nu dormea toată noaptea și mi-a povestit despre comprimatele de melatonină solubile în apă. Am cumpărat câteva, iar el a dormit liniștit pentru prima dată după luni bune.

Un prieten drag cu copii mult mai mari mi-a dat o cură rapidă – un supliment pe bază de plante – pentru mastită pe când o alăptam pe Kamri.

Partea cea mai grea este să-ți dai seama care dintre aceste sfaturi vor funcționa pentru tine și familia ta. Aici te ajută în mod deosebit strategia „Adaptează-te sau mori“ despre care ai aflat mai devreme în această carte.

Deoarece familia mea se află în atenția publicului, primim o mulțime de sfaturi și de comentarii nesolicitate. Deși am avut un număr mare de recomandări grozave, unele dintre comentarii au fost mai puțin utile, iar altele de-a dreptul răutăcioase, cum ar fi: „De ce vrei să adopți dintr-o rasă diferită de a ta?“ Am început apoi să consider că opiniile străinilor erau doar atât: *opinii*.

Indiferent cine ești, să folosești o comunitate online pentru a lua decizii – despre parenting sau orice altceva – poate fi un lucru complicat. Trebuie să înveți să nu-ți pese, astfel încât sfatul nesolicitat să nu devină copleșitor sau dureros. Acest lucru se întâmplă numai după *multă* practică și repetiții. Majoritatea oamenilor *nu* exersează acest lucru, așa că poate fi foarte greu când copiii sunt mici și te simți copleșit din cauză că ești epuizat, iar un mic comentariu inofensiv te poate lăsa în lacrimi.

Din fericire, am devenit mai bună la a filtra sfaturile nesolicitate sau nedorite, în parte și pentru că sunt prea ocupată ca să mai am energia să le las să mă supere!

CUM SĂ FILTREZI SFATURILE NESOLICITATE SAU NEDORITE

Pune întrebările de bază: ☺ cine, ce, unde, când și de ce.

Cine: Cine îmi trimite aceste informații? Este cineva care mă *cunoaște*? Mă iubește? Îi pasă de mine? Sau este cineva care doar crede că mă cunoaște din fragmentele video postate online? Este cineva căreia îi pasă de familia și de binele meu?

Ce: Sunt sfaturile oferite relevante? Constructive? Drăguțe? Sau răutăcioase?

Când: Așteaptă până când dau greș ca să-mi dea peste nas cu sfaturi? Speră în secret că voi eșua? Sau oferă și laude și fericire în momentele bune din viața mea?

Unde: Alege să posteze acest sfat pe un forum public? Îl distribuie peste tot pe Facebook? Sau îmi trimite mesaje personale și îmi oferă gânduri și sugestii sincere?

De ce: Care este intenția persoanei când îmi oferă sfaturi? Îmi vorbește doar ca să se audă vorbind? Ca să încerce să îmi spună de ce sentimentele sau ideile mele sunt greșite și ale ei corecte? Pentru a obține elogii de la alți oameni?

După ce parcurgi aceste întrebări, ar trebui să-ți fie ușor să decizi ce sfaturi să asculți și pe care să le ignori.

Un lucru pe care l-am învățat, așa cum am discutat deja în capitolul 3, este să menținem postatul la minimum. Știi deja că este în regulă să ai suișuri și coborâșuri când vine vorba de prietenii, dar păstrează relația în privat și, cu siguranță, nu posta despre ea online.

Uneori, să fii onest în mediul online cu privire la faptul că treci printr-o perioadă grea te poate apropia de comunitatea ta digitală. Dar gândește-te la ceea ce împărtășești cu alții și nu publica niciodată atunci când ești sub influența emoțiilor. Gândește-te înainte de a trimite cuvintele în eter și nu da niciodată nume, oricât de supărat sau nervos ai fi pe o altă persoană. Am văzut adulți care postează comentarii pasiv-agresive pe diferite platforme de social media, așa cum fac copiii lor când sunt răniți sau când se simt desconsiderați. Permite-mi să îți spun încă o dată: doar pentru că vezi ceva online nu înseamnă că este întotdeauna perfect adevărat!

Acesta este unul dintre motivele pentru care eu și Shaun am fost întotdeauna de părere că nu e bine să fim negativi, iar mesajele noastre vor fi întotdeauna pozitive la adresa familiei noastre. Asta nu înseamnă că nu avem zile proaste când țipăm unii la alții! Doar că alegem să ne concentrăm asupra părților pozitive.

Și reține: nimeni nu vrea să fie criticat, dar uneori sfaturile pe care nu vrei să le auzi sunt sfaturile de care ai cel mai mult nevoie. Când am adoptat-o pe Paisley, știam că va trebui să învăț cum să-i fac părul. Era important ca părul ei să fie la fel de frumos îngrijit, deoarece am considerat-o una dintre fiicele mele, doar că tipul ei de păr este foarte diferit de al meu și necesită diferite tehnici de îngrijire pentru a-i menține sănătatea. Am fost foarte bucuroasă să aflu mai multe despre tipul de păr al lui Paisley și despre noile coafuri distractive care îmi puneau la încercare abilitățile. Din punct de vedere cultural, îngrijirea părului ei este importantă și nu doream ca alte mămici să creadă că nu pot sau nu o voi îngriji cum trebuie doar pentru că sunt caucaziană. Ocazional, în comentarii, primesc feedback negativ cu privire la părul ei sau întrebări cu privire la ce tipuri de produse folosesc pentru ea. Le răspund adesea și le explic că încă învăț și aș aprecia contribuția lor bine-intenționată.

Uneori, când oamenii văd că îmi dau silința și doresc să accept sfaturi, schimbă rapid macazul și încep un dialog foarte prietenos cu mine. Am primit câteva dintre cele mai bune sfaturi despre produsele pe care să le folosesc pentru părul natural după ce am fost mai receptivă și am recunoscut sincer că încă învăț. Chiar dacă, inițial, comentariile lor ar putea fi interpretate drept răutăcioase, încerc să văd dincolo de ele sfatul de care am nevoie cu disperare, fără să mă simt jignită.

Familia ta extinsă

Există un dram de adevăr în vechea zicală conform căreia nu îți poți alege familia, dar îți poți alege prietenii. Am ales cei doi copii pe care i-am adoptat și i-am iubit necondiționat și la fel de mult ca pe copiii noștri biologici. Avem ditamai familia extinsă, cu nenumărați veri de ambele părți și, de fiecare dată când ne mutăm, spunem în glumă că ne mărim familia pe oriunde mergem. Copiii mei sunt foarte norocoși să aibă mai multe persoane pe care le consideră mătuși, unchi și bunici, care nu au nicio legătură de sânge cu niciunul dintre noi, dar care fac parte din viața noastră, încât îi tratăm ca pe niște membri de familie. *Alegem* să fim o familie. Familia ta sunt oamenii pe care îi iubești și, cu cât sunt mai mulți care îți iubesc copiii, cu atât mai bine le va fi.

Am avut o familie care ne-a fost alături și ne-a ajutat cât ai bate din palme atunci când am avut nevoie. Am avut și prieteni care ne-au fost alături când familia nu a putut, de exemplu, după ce am născut un copil. Am învățat unele dintre cele mai bune tradiții de familie de la prietenii noștri, în timp ce le tot recit copiilor mei un milion de fraze pe care mama mi le-a spus când eram copil. Îmi place că dinamica familiei noastre este un amestec frumos de oameni și relații, toate țesute împreună prin dragoste și nu doar prin sânge.

Utilizarea comunicării digitale pentru a păstra legătura

Avem prieteni ai căror părinți sunt cu totul analogici și pur și simplu nu par să înțeleagă mecanismele (și minunile) comunicării digitale. Avem noroc că bunicii copiilor noștri se descurcă extraordinar de bine cu tehnologia. Nu sunt întotdeauna superexperimentați, dar toți au laptopuri și smartphone-uri și folosesc în mod regulat Facebook și Instagram. Acest lucru ne ajută să păstrăm atât de bine legătura, de o mie de ori mai bine! Părinții mei urmăresc conturile copiilor mei, iar când mama le vede clipurile, se simte legată de ei, chiar dacă nu trăim aproape din punct de vedere fizic. De asemenea, este extraordinar cât de ușor le este să se conecteze cu copiii de pe propriile dispozitive, în loc să aibă nevoie să transmită fiecare mesaj sau apel prin intermediul meu sau al lui Shaun.

Comunicarea digitală te ajută și să filtrezi mult mai ușor ce și cât vrei să împarți cu familia ta. Unul dintre liderii tineretului de la biserica noastră m-a întrebat cum ar putea ajunge să le

cunoască mai bine pe gemene fără ca fetele mele să creadă că este prea invaziv. I-am spus pur și simplu să le urmărească online. Urmărindu-le platformele de socializare, își face o imagine de ansamblu cu privire la ce le place și care sunt interesele lor, în ce activități sunt implicate, ceea ce îi permite apoi să pună întrebări specifice despre viața lor pentru a forma o relație mai profundă și mai plină de însemnătate. Acest lucru este deosebit de util pentru membrii familiei care doresc să știe ce se mai întâmplă în viața ta, chiar dacă nu te vizitează sau nu au mult timp liber pentru a îți vorbi sau scrie.

Lăsând la o parte orice alt considerent, îmi plac mult rețelele de socializare și comunicarea digitală pentru buna dispoziție pe care o aduc în familia noastră. Îmi place să văd că fetele mele își lasă reciproc comentarii și gânduri pozitive. De asemenea, îmi place că avem un grup de familie în care împărtășim în mod regulat fotografii, glume, noi tendințe sau punem întrebări. Mesajele din grupul nostru scot la iveală partea amuzantă a tuturor… mai ales când Shaun folosește emoji-uri greșite sau ne trimite tuturor o glumă de tată, care este specialitatea lui.

Este amuzant să vezi că fetele cresc si se maturizează în stilul lor, că își dezvoltă propriul umor și propriile cunoștințe. Își construiesc relația cu noi în felul lor, în loc să avem doar un tip de relație rigidă în genul „Pentru că așa am spus eu“. Da, suntem încă părinți, nu cei mai buni prieteni ai lor, dar, pe măsură ce adolescenții noștri cresc și ne arată cât de încrezători sunt și că doresc să reușească în viață, ei primesc mai multă libertate în cadrul sistemului nostru, iar relațiile dintre noi devin mai puternice.

CAPITOLUL 13
Scrânciobul digital

Brooklyn: Încă de la naștere, am fost hrăniți cu o dietă constantă de tehnologie, iPhone, emisiuni TV, aplicații, mesagerie instantanee și jocuri video. Este tot ce știm și am învățat să ne integrăm pe deplin, iar viața noastră se învârte în jurul ei. Părinții noștri fac parte din generația care ne-a introdus în această eră digitală, dar uneori se chinuie ei înșiși să învețe cum să fie autonomi în această lume. Nu înțeleg de ce părinții sunt exasperați când copiii lor sunt atât de conectați la tehnologie!

Adevărul copilului

Prima dată când încerci ceva nou – așa cum a fost când ai încercat să folosești Snapchat pentru prima dată – nu te vei simți confortabil făcând acest lucru, pentru că încă nu te pricepi. De ce te-ai aștepta să te pricepi din prima?

Acesta este Adevărul copilului. Copiii sunt atât de ocupați să învețe totul (și să pună mânuțele lor delicioase pe orice!), încât, atunci când încep să meargă, cad de cincizeci și șase de ori pe zi, se ridică imediat și se întorc la explorarea lor. (Rareori plâng, asta dacă nu alergi la ei și începi să faci caz din asta.) Nu se tem de eșec, deoarece nu se așteaptă să fie pricepuți la ceva ce încă învață. Este întotdeauna vorba despre a merge mai departe și de a învăța atât cât pot.

Prima dată când te vei urca la volan, nu te vei simți confortabil. Va fi îngrozitor; vei fi emoționat și speriat și probabil vei plânge. Am făcut-o și eu, și fetele noastre! Mai ales prima dată când au făcut o greșeală în trafic și au primit un claxon nervos. „Nu mai vreau să conduc!“ au strigat ele. „Nu mai facem asta niciodată!“ Ei bine, dacă cedează în fața fricilor, atunci nu o vor mai face niciodată, așa că știu că data viitoare când se vor mai urca în mașină trebuie să continue. În cele din urmă, vor reuși și nu le va mai veni să creadă că și-au făcut vreodată griji în legătură cu condusul.

Pas cu pas. Când Brooklyn și Bailey se pregăteau să plece în turneul live din 2017, le-am pus să-și repete coregrafia aici în oraș, ca să se acomodeze mai degrabă în privat decât în fața a douăzeci de oameni într-un studio din Los Angeles. Știam că asta le va face să se simtă și mai confortabil când va veni vremea ca ele să meargă pe scenă în fața unui public.

În ceea ce mă privește, nu mă simt confortabil să vorbesc liber, dacă îți vine să crezi. Unii pot urca pe scenă ca să vorbească timp de treizeci de minute fără să aibă măcar o ciornă în fața lor – asta mi-ar da palpitații! Dar știu că pot vorbi în largul meu dacă am notițele pregătite. De fapt, când am început să ne facem clipurile, mi-a displăcut extrem de mult să fiu în fața camerei. Am fost atât de nervoasă și transpirată primele dăți când am acordat interviuri presei și încă nu-mi place să merg pe covorul roșu, dar fetele mele sunt campioane la asta. Cu toții avem doar niveluri diferite de confort.

Trebuie să înveți lecția Adevărului copiilor și să o aplici pe parcursul întregii tale vieți. Du-te și explorează. Sigur, vei cădea, dar te vei ridica numaidecât. Ieși din zona ta de confort analogică și devino părintele experimentat digital care știi că poți fi. Copiii tăi trebuie să te vadă făcând asta – chiar dacă își dau ochii peste cap când începi să îi urmărești pe Instagram! Trebuie să te vadă încercând și poate vei eșua la început, dar este în regulă. Știi că numai cu perseverență vei reuși.

Nu este vorba doar de stăpânirea tehnologiei, ci de a-ți insufla un sentiment de încredere de sine în realizările tale, oricât de mici. Această încredere de sine va rezulta din faptul că știi că faci tot posibilul pentru copiii tăi și că îi pregătești nu doar pe ei, ci posibil și generațiile viitoare. Amintește-ți, suntem părinții care stabilim noi reguli și noi tehnici de parenting pentru toată lumea, deoarece acest peisaj digital este ca Vestul Sălbatic.

Încrederea digitală de sine vine cu sârguința de a-ți antrena mușchii digitali în fiecare zi. În unele zile, este greu să te motivezi, dar în altele va fi mai ușor. Vor fi zile în care îți va veni să îți smulgi părul din cap și vei fi frustrat din cauza copiilor tăi, de alegerile lor sau de spațiul digital în general. Dar, pe măsură ce construiești această încredere prin sârguință și practică, vei putea face un pas înapoi ca să privești de unde ai început și, de asemenea, să-i înveți pe copii să își respecte și să fie mândri de propriile realizări. Ai văzut vreodată fotografiile de dinainte și de după ale prietenilor care încep să meargă la sală? Dacă stai pe lângă ei în fiecare zi timp de șase

luni, s-ar putea să nu observi toate micile schimbări care se produc la nivelul corpului și al sănătății lor. Dar, când compari fotografiile lor de dinainte cu cele de după, devine deodată extrem de evident câtă muncă au depusă la sală și cum se răsfrânge asta asupra corpului, a încrederii și a sănătății lor.

Diligența digitală se obține în același mod. Este posibil să nu observi toate schimbările și efectele alegerilor minore și ale lecțiilor mici de la o zi la alta. Dar șase luni mai târziu vei privi înapoi la tot ceea ce ai învățat, toate conversațiile pe care le-ai avut cu copiii tăi și toate lecțiile pe care ai început să le insufli și lor și, dintr-odată, vei avea parte de propriile imagini de dinainte și de după exercițiile tale digitale, precum și de toate răsplățile lor.

Mai important decât atât, să îi înveți pe copiii tăi respectul de sine este ceea ce îi va proteja, de fapt, de pericolele rețelelor de socializare și de cele din lumea digitală. După cum au spus copiii noștri, atunci când știi că ești o persoană bună și ceea ce faci este bine, nu contează ce spun sau fac ceilalți. Acesta este instrumentul emoțional crucial care îți va proteja copiii ca un teflon digital, astfel încât orice potențială negativitate și comentarii răutăcioase să alunece imediat de pe ei și să nu se lipească niciodată.

Cu cât copiii tăi au parte de mai multe momente analogice, cu atât vor putea să-și dezvolte mai multă rezistență nu doar atunci când acele momente digitale ajung să îi rănească, ci și când vor gestiona indiferent ce le va aduce viața. Da, vor supraviețui dacă telefonul lor mobil este oprit timp de câteva minute când stai să le vorbești despre ce se întâmplă în lumea lor!

A avea încrede în tine îi învață pe copii să aibă încredere în ei

Suntem o familie cu credință, iar contribuția la comunitatea noastră este incredibil de importantă pentru noi. Să îi ajuți pe cei care au nevoie este una dintre cele mai bune metode de a-i lua pe copii din online și de a-i ajuta să devină cetățeni încrezători și iubitori ai lumii.

Shaun: Credința noastră a creat o bază foarte puternică pentru cine suntem ca oameni, pentru cum ne creștem copiii și pentru cum ne desfășurăm activitățile. Când faci parte dintr-o comunitate credincioasă, ai ceva în comun cu toți ceilalți care

se închină odată cu tine. Vă aflați toți în aceeași cameră cu același scop: să vă aprofundați credința. Ne străduim să mergem la biserică în fiecare duminică, iar cursurile de studiu al *Bibliei* din mijlocul săptămânii încep când copiii împlinesc paisprezece ani. Merg în fiecare zi înainte de școală și, ca orice adolescent, s-ar putea să bombăne pentru că sunt nevoiți să se trezească devreme, dar nu lipsesc niciodată de la cursuri decât dacă sunt bolnavi sau sunt plecați din oraș. Este o parte din identitatea lor și știu că folosesc acel timp pentru a se concentra pe lucrurile mai importante înainte de a-și începe ziua. De asemenea, le oferă un cerc de prieteni din întreaga zonă, nu doar de la școala lor, ceea ce este întotdeauna un lucru bun.

Ceea ce au învățat copiii noștri este că, atunci când îți începi ziua, dacă îți centrezi gândurile pe problemele sufletului, chiar dacă doar pentru câteva minute, te face să-ți meargă puțin mai bine în ziua respectivă. Îți aduce pace și liniște sufletească – și cu toții avem nevoie de asta!

Dar nu trebuie să crezi în religia organizată pentru a avea credință. Oricine își poate dezvolta propriul sistem de credințe spirituale pentru a-i ghida. Cred că este cu adevărat important să ai ceva care să fie mai mare decât tine, mai ales în noua era digitală, când conexiunile din viața reală vor fi în continuare cele mai importante lucruri pe care le vei avea vreodată în viața ta.

De asemenea, cred că, dacă îndepărtezi noțiunea de Dumnezeu din credință, ceea ce îți mai rămâne este speranța.

Poți crede în bunătatea și îndrumarea lui Dumnezeu ca să îmbunătățești viața ta și a familiei tale, poți spera că să oferi bunătate îți va aduce bunătate, iar obiectivul este în continuare același în toate aspectele vieții. Credința și speranța îndeplinesc același lucru: dorința obținerii unui rezultat mai bun pentru tine și pentru toți cei dragi ție.

CUM SĂ UTILIZEZI APLICAȚIILE PENTRU A RĂMÂNE CU PICIOARELE PE PĂMÂNT

Una dintre cele mai minunate categorii de aplicații este cea pentru meditații ghidate, pentru sfaturi motivaționale sau citate biblice, și pentru rugăciuni. Există mii dintre care să alegi, iar acest lucru face să-ți fie extrem de ușor să petreci mai puțin de

un minut sau două pe zi – sau mult mai mult dacă ai timp – pentru a te concentra, a-ți limpezi mintea, a te ajuta să-ți stabilești intențiile pentru ziua respectivă sau ca să-ți găsești un moment de răgaz pentru a fi recunoscător și concentrat. Aceste aplicații sunt exemplul perfect de cum să utilizezi tehnologia digitală pentru a-ți oferi o experiență analogică. De asemenea, sunt foarte bune pentru a te ghida prin respirația controlată sau pentru a reflecta asupra unui verset sau a unei afirmații profunde, astfel ca și tu, și copiii tăi să vă calmați instantaneu, oricând vă simțiți deosebit de stresați.

Cum să-ți înveți copiii să fie generoși

Biserica noastră, Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, ca toate casele de cult, presupune mult mai mult decât niște simple principii ale credinței noastre. Presupune și dezvoltarea abilităților de leadership. Presupune și învățarea răbdării și a respectului față de ceilalți. Presupune filantropie. Presupune să devii parte a unei comunități mai mari decât cea în care trăiești.

Ceea ce face, de asemenea, este să consolideze modul în care ne învățăm copiii să creadă în *ei înșiși*. În bunătatea lor de bază, în potențialul lor și în spiritul lor iubitor și generos.

Am observat cum biserica noastră a devenit mai activă pe social media pentru a face diferența. De fapt, au creat o campanie în social media doar pentru membrii săi, centrată pe ideea de a combate mare parte din negativitatea pe care o vedem în jurul nostru cu ajutorul unei campanii vizate. Mesajul a fost: „Când faci ceva bun sau vezi că cineva face ceva bun, împărtășește-l și folosește hashtagul #sharegoodness." Întrucât suntem influenceri în rețelele de socializare, a fost modul ideal de a răspândi vestea. Am văzut cât de bine a funcționat acest lucru după uraganul Harvey, când am distribuit informații despre cum poți să te oferi voluntar la un centru de distribuție local pentru a sorta donațiile. Ceea ce am dorit să facem a fost să-i inspirăm pe urmăritorii și pe fanii noștri să facă același lucru în propria comunitate.

Nu contează care este religia ta. Nu mă interesează care sunt convingerile, culoarea sau sexualitatea cu care te identifici: fă pur și simplu bine și fii drăguț cu oamenii. Nu este chiar atât de greu!

Voluntariatul este o parte importantă a vieții noastre. Anul trecut, de exemplu, am lucrat în serviciul unei familii din vecini. Casa lor a fost lovită de fulgere și a luat foc. Am organizat un grup de aproape douăzeci de oameni care s-au dus în casă pentru a ajuta la curățenie, căci fusese mult fum și apa ajunsese la toate etajele, de sus până jos, la subsol. A fost o muncă grea și murdară, într-o zi cu peste patruzeci de grade, dar răsplata a fost uimitoare. Nu numai că și copiii noștri au fost fericiți să ajute și să vadă cât au reușit să facă în urma acelui dezastru care ar fi putut să fie încă și mai mare, însă proprietara a transformat situația în avantajul ei și a făcut în sfârșit curățenia pe care demult o tot amânase. Avea o grămadă de jocuri de societate vechi – chiar și versiunea Monopoly cu care am crescut eu și Shaun – și le-a spus fetelor să ia orice și-ar fi dorit drept mulțumire. Au fost încântate și au început să le joace de cum au ajuns acasă.

„Uau, mami", au exclamat ele, „e mult mai tare să joci Monopoly pe tabla asta veche decât pe o aplicație!" Scor pentru echipa analogică!

BROOKLYN NE VORBEȘTE DESPRE VOLUNTARIAT

Când ești binecuvântat în viață cu multe lucruri grozave, cred că este responsabilitatea ta să dai înapoi și să îi binecuvântezi și pe alții care sunt mai puțin norocoși, fie cu timpul, cu talentul sau cu banii tăi. În vara anului 2016, eu și Bailey am putut participa la proiectul meu preferat în folosul comunității din Peru, construind acolo o școală pentru o comunitate nevoiașă. Datorită acestei experiențe, am putut vedea cum oamenii aceia care aveau atât de puține reușeau să fie fericiți și recunoscători pentru fiecare lucru mic și simplu pe care îl primeau de la viață. A fost o adevărată inspirație să fiu martoră la asta, iar experiența a aruncat o nouă lumină asupra importanței muncii, binecuvântați fiind atât cei care dau, cât și cei care primesc.

Trăiește în prezent. Viitorul va veni înainte să îți dai seama!

Trăim într-o societate competitivă. Părinții trec regulat printr-o litanie familiară – „Sunt școlile din zona mea suficient de bune, încât copiii mei să poată merge la un colegiu bun, să

găsească partenerul perfect, să se căsătorească și să aibă propria familie?“ – până când își aduc aminte că au doar cinci ani copiii lor și doar ce au început grădinița! Ce facem?

Trebuie să-mi reamintesc constant să nu mai trăiesc în viitor. Copiii mei cresc atât de repede. Deja nu-mi vine să cred că gemenele noastre au plecat de acasă și au parte de propriile aventuri la facultate. Cum se poate una ca asta? Mai ieri erau doar niște fetițe care stăteau în baie în timp ce mă hotăram ce coafură ar arăta cel mai bine în dimineața aceea!

Desigur, trebuie să te gândești la viitor, dar, de asemenea, trebuie să te concentrezi asupra oamenilor care stau în aceeași cameră cu tine, derulând mesaje pe telefoanele lor chiar în acest moment. Chiar dacă ai avut cea mai proastă zi de până acum, este ziua *ta* și familia *ta*, iar dragostea te va face să depășești orice obstacol.

Găsirea combinației ideale între analogic și digital este ceea ce te va face să duci la bun sfârșit munca grea de părinte. Trăim un moment uimitor în istorie, asemănător cu invenția tiparului, a becului electric sau a televizorului. Revoluția digitală a schimbat total modul în care trăim. Suntem în mijlocul unor schimbări și mai uimitoare.

Totuși, acest lucru mă face să mă îngrijorez de faptul că simțurile noastre pierd teren – mai ales când încetăm să ne folosim vocile pentru a vorbi la telefon și trimitem mesaje în schimb și nu ne mai folosim degetele pentru a atinge oamenii, continuând în loc să atingem ecranele electronice. Viața reală ține de atingere. Nu vei obține niciodată acest lucru butonând la o tastatură sau glisând pe un ecran, iar oricât de uimitoare poate fi realitatea virtuală, chiar dacă îți pui mănuși de tehnologie de ultimă generație pentru a simula presiunea, senzația nu va fi niciodată întocmai precum atingerea umană.

O altă revoluție digitală care se află la orizont este IA (inteligența artificială). Nu cu mult timp în urmă, am văzut un videoclip viral cu câini-robot care și-au dat seama cum să deschidă o ușă. A fost pe cât de uimitor, pe atât de terifiant! Nu numai asta, dar IA ți-a invadat deja toate dispozitivele digitale, prezicând ceea ce vrei să vezi, să auzi și să cumperi cu cele mai noi forme de tehnologie – nu doar că agenții de publicitate pot accesa istoricul navigării tale ca să-ți furnizezi reclame specifice, dar computerul sau telefonul tău ar putea, de asemenea, să-ți asculte conversațiile (mai ales dacă ai Alexa, Google sau utilizezi Facebook de pe telefon), ca apoi să

indexeze pe dispozitivul tău cuvintele-cheie din ceea ce ai spus, care pot fi ulterior accesate de serverele publicitare pentru a plasa anumite reclame pe site-urile pe care le vizitezi, indiferent dacă vrei să le vezi sau nu.

Acest lucru înseamnă că trebuie să fii atent la ce vorbești cu copiii tăi dacă dispozitivele tale sunt pornite și posibil ascultate! Vei începe să observi că lucrurile pe care nu le-ai căutat *niciodată* pe telefonul sau computerul tău au apărut brusc sub formă de reclame doar pentru că ai vorbit despre ele într-o conversație inofensivă! (Dacă ai văzut filmul *2001*, acest lucru îți poate aminti de computerul HAL care rulează pe cont propriu.) Atât Facebook, cât și Instagram au posibilitatea de a face acest lucru folosind telefonul. Am testat acest lucru din când în când și știm că nu este o coincidență. E o *nebunie*!

Și deși comoditatea și plăcerea de a putea transmite mii de filme și emisiuni TV diferite pe computerul sau televizorul tău cu ecran mare este cu adevărat o minune, vizionarea lor acasă nu va imita niciodată experiența de a vedea un film într-un cinematograf mare, întunecat, pe un ecran enorm, cu oameni care te înconjoară, sărind din scaunele lor atunci când omul rău deschide ușa la subsol sau când tipul bun ajunge în sfârșit să o sărute pe fată!

Acest tip de plăcere la comun este ceva de care avem parte și atunci când mergem la întâlniri cu fanii și urmăritorii noștri, în special fetele. Oamenii care vin din întreaga lume pentru a se întâlni cu Brooklyn și Bailey și care nu s-au cunoscut niciodată, dar care au atât de multe în comun și s-au urmărit reciproc pe social media, astfel încât întâlnirea se simte imediat confortabilă și familiară. Nu mă satur niciodată să privesc acest lucru. Uneori vorbesc cu fanii care așteaptă la coadă și îi întreb cum au auzit despre fete și îmi spun: „O, le-am văzut pentru prima dată când aveam patru ani și îmi făcea și mama părul înainte de școală." Toți au ajuns parte al aceluiași trib – iar în timpul acestor întâlniri, lumea digitală devine reală atunci când ajung să le îmbrățișeze pe fete. Este incredibil de plăcut și de încântător pentru toată lumea prezentă.

Până la urmă, toți avem aceleași nevoi. Nevoia de a fi iubit, nevoia de a avea un scop, nevoia de a fi productivi și nevoia de a ne hrăni pe noi înșine. Acestea sunt nevoi analogice.

Ca părinți tineri în această perioadă interesantă de timp, am avut ocazia unică de a crește la capătul cozii analogicului și de a urmări nașterea Generației Nativilor Digitali, așa cum am

explicat mai devreme în această carte. Ne-a oferit singura șansă de a lua și de a ne bucura de ce e mai bun din ambele lumi. Putem aprecia digitalul, deoarece ne amintim atât de clar trecutul analogicului, când lucrurile erau mai lente și uneori greoaie. Dar, de asemenea, ne face să apreciem momentele analogice care pot fi uneori mai semnificative, cum ar fi interacțiunea și comunicarea față în față.

Dar, ca orice în viață, digitalul poate fi o sabie cu două tăișuri… Un echilibru delicat între cele două îți permite să folosești digitalul și să profiți de ușurința și de viteza noilor tehnologii, în timp ce reușești să-ți păstrezi copiii cu picioarele pe pământ, având o fundație fermă de momente analogice.

Eu îl numesc scrânciobul digital.

Imaginați-vă un scrânciob: digital la un capăt și analogic la celălalt. Dacă îngrămădești prea multe momente sau experiențe digitale pe un singur capăt, scrânciobul se înclină, și tot ce se află în acel capăt cade. Dacă îndeși prea multe experiențe și momente pe partea analogică a lui, atunci analogicul e în pericol de prăbușire.

Unul dintre obiectivele acestei cărți, care vizează părinții din această epocă, este să ne ajute pe toți să intrăm în echilibrul perfect. Momentul acela magic, în care analogul și digitalul se aliniază perfect, iar scrânciobul se echilibrează într-o linie perfect dreaptă, în armonie de ambele părți.

Într-o lume în continuă dezvoltare, unde tehnologia pare să se dubleze într-un ritm mai rapid decât oricând altcândva, un lucru nu se va schimba niciodată: legătura dintre un părinte și un copil și dragostea pe care o are o familie pentru membrii ei.

Dintre toate sfaturile, trucurile, regulile, sistemele și experiențele pe care le-am împărtășit în această carte, sper din suflet că vei rămâne cu asta. Suntem generația aleasă, având în vedere responsabilitatea importantă de a conecta două lumi complet diferite. *Noi suntem puntea!* Ca atare, noi decidem ce momente analogice simple și frumoase trebuie păstrate și ce tehnologii noi, interesante și avansate permitem copiilor noștri să experimenteze. Devenim cei care setează standardele pentru copiii noștri, care, la rândul lor, vor folosi exemplul nostru de parenting cu propriii copii. Dar totul începe cu noi. Vom avea o singură șansă de a crește acești copii, de a stabili standardele și este esențial să ne ridicăm la înălțimea ocaziei. Nu ne mai putem permite, de dragul copiilor noștri, să rămânem pasivi, urmărind cum tehnologia ne transformă copiii, fără a ne

supune și noi acelorași transformări. Dacă putem face acest lucru într-un mod eficient, ne vom înarma copiii cu toate cunoștințele de care au nevoie pentru a pregăti astfel generațiile viitoare pentru progresele tehnologice continue, păstrând în același timp cel mai bun echilibru atât din lumea analogică, cât și din cea digitală.

MULȚUMIRI

Această carte ar fi fost imposibil de scris fără ajutorul atâtor persoane. Niciodată nu le voi putea mulțumi sau numi în mod adecvat pe toți cei care au jucat un rol în ceea ce mă privește, făcând acest lucru să devină realitate.

Lui Shaun, partenerul meu în viață, în dragoste, în muncă și în joacă. Ai călătorit prin aceste experiențe alături de mine. Ai crezut în visele mele, în pasiunile mele și în ideile mele, uneori nebunești, înaintea oricui. Nu aș fi cine sunt și unde sunt fără tine. Te iubesc!

Lui Brooklyn, Bailey, Kamri, Rylan, Daxton și Paisley: Nu ați fost doar copiii mei uimitori, ci și subiecții mei de studiu pe parcursul întregului proces! Vă mulțumesc pentru informațiile utile, pentru că ați avut întotdeauna conversații sincere cu mine și răbdare în timp ce încercam să descopăr parentingul, tehnologia, YouTube-ul și orice altceva. Iertați-mă pentru greșelile pe care le-am făcut pe parcurs. Știți că v-am iubit întotdeauna și că o voi face mereu.

Părinților mei: Voi ați început procesul de a mă învăța cum să fiu părinte, vă respect și vă mulțumesc pentru minunata copilărie de care am avut parte. Îmi prețuiesc amintirile amuzante, pe cele din camping, precum și restul milioanelor de momente fericite alături de voi doi.

Lui Amy Neben: Ești cel mai bun manager pe care l-am putea avea. M-ai încurajat și mi-ai oferit modalități de a duce la bun sfârșit mai multe decât am crezut că sunt capabilă. Nu puteam face acest lucru fără tine.

Lui Karen Moline: Îți mulțumesc pentru orele nesfârșite de muncă la această carte. Energia citirii, recitirii, editării și a furnizării de feedbackuri interesante au ajutat ca această carte să prindă aripi. Pentru viață, familie și Texas Twinkies! ☺

Lui Ellie Altshuler, Steve Troha, Sana Sherali, Leah Miller și echipei mele extinse de la Hachette… Să nu credeți că doar pentru că ați lucrat în umbră la această carte nu știu cât de

mult efort ați depus pentru mine și pentru a face ca *Parenting viral* să devină realitate. Mulțumesc tuturor!